

5月の活動報告

～ 外での活動 ～

お天気の良い日は、「外、気持ちいい！行こか～」と、利用者さん同士声を掛け合い、日向ぼっこをされる方が増えてきました。職員も積極的に外に出て頂けるような、声掛けを行っています。畑や草引き、花植えをして頂いたりして、室内での体操だけでなく、外に出る事で足を動かす機会を作り、下肢筋力の低下を予防したいと思っています。皆さんを外にお誘いし、保育園の園児さんと交流したり！体操やレクリエーションをしたり!!青空の下でおやつを食べたり!!と、太陽の暖かさを感じながら、リラックスして体を動かして頂けるように、取り組んでいます。

昼間に日光を浴びる事で、夜間はしっかりとお休みして頂けると、良いなと思います。

そして、心も身体も、元気に過ごして頂く事を目的に、過ごしやすい日には、今後も外に出て頂く機会を、作って行きたいと思っています。



今月のテーマ別体操

～ 浴槽を跨ぐ動作の体操 ～

みなくちみんなの家の浴槽は、洗い場よりも浴槽が低くなっており、手すりをお持ち頂いて跨ぐ際に、大半の方が、前かがみになって、足を後ろに引き上げるようにして、浴槽に入られます。

皆さん、よく足は上がっておられるのですが、もう少しの所でつま先が、浴槽の淵に引っかかる方が、増えて来られたように思います。

そこで、①足を後ろに引き上げ、太ももやお尻の筋肉を鍛える、②左右に体重を移動させ、バランス感覚を強化する、③スクワットで、太ももの筋肉を鍛える、④足を大きく開いたり・閉じたりして、太ももの内側の筋肉を鍛えるなど、様々な体操に取り組んでいます。

皆さんが安心して、入浴して頂けるよう、これからも支援させて頂きます。

片足立ちは、バランス感覚や、足の筋力を維持するのに、重要な体操です。



管理栄養士の 栄養サポート 6月

適正な栄養量と食事量

皆さんは、適正な栄養量・食事量について考えたことはありますか？

食事量はしっかり摂れていても、栄養が不足することはあります。

たんぱく質・糖質・脂質・ビタミン・ミネラルをバランスよく摂ることで、身体に必要な栄養が満たされると考えるとよいですね。

生きるために欠かすことができないのがエネルギー(カロリー)です。

高齢の方で、食事量が減ってきた方には、まずエネルギー摂取することを優先に考え、その方が好む食べ物、食べやすい食べ物を探します。

そして、体重の変化を見てエネルギーが摂れているかを観察します。

体重が著しく減少していなければ、適正な食事量が確保できていると考えられます。

ただし、定期的に病院を受診されている方、また食事制限の必要な病気をお持ちの方は担当医の指示を優先してくださいね。

【低体重、低栄養の基準】

下記は一般的な基準値になります。BMI値やアルブミン値が基準より低くても、それだけが栄養状態の指標ではないので高齢者の方も目安にしていただけるとよいと思います。若いころの体重やBMIと比較するのではなく、現在の状態を知ることが大切です。当てはまる場所があっても、不安になるのではなく、利用されているデイサービスなどが提供する食事を食べていただくことで、低栄養の予防に努めましょう。

近江ちいろば会 食堂
管理栄養士 監修
2024.6

BMI値

18.5 kg/m²以下

体重の減少率

6ヶ月以内に
2~3kgの減少
または
1~6ヶ月以内に
3%以上の減少

アルブミン値 (Alb)

3.8g/dl未滿

さらに注意
3.5g/dl以下

アルブミン値とは？

血液中に含まれる、主要なたんぱく質の量で栄養状態の指標になります

低栄養チェック!

- 体重が減ってきた
 - 脚が細くなってきた
 - 首回りがやせ、肋骨が浮き出ている
 - 長時間座っているとお尻が痛くなる
 - 食事の量や食べるものの種類が減った
- 1つでも当てはまることがあったら、低栄養が疑われます。

よくある質問 Q&A

Q：グループホーム入居者様と同じ食事を提供し、毎食完食されているのに体重が減っている方がおられます。

A：一日に必要なエネルギー量・栄養量には個人差があります。

年齢、性別、体重、活動量、また筋肉量によっても必要なエネルギー量は違ってきます。

発熱している場合や、けがをしている場合は体が必要とするエネルギー量は多くなります。(病気やけがの治癒には、体の細胞が活発に働くため)

体調不良や何か特別な病気がなければ、食事の量を増やしたり、食事の間に間食を挟むことで様子を見てもよいでしょう。

乳製品や果物、おにぎりなどを上手に取り入れると、カルシウムやビタミンの補給にもなるのでお勧めですよ。

次月の内容 栄養の入口=口腔

- ～ おやつ作り ～
- ・たこ焼き 21日(金)
 - ・ホットケーキ 11日(火)
 - ・おやつバイキング 15日(土)
 - ・おやつ作り 24日(月)

