



～ 秋の味覚満載 ～



11月は、吊るし柿作り！さつまいも掘り！芋のツルの煎り煮作り！と、秋を感じる活動が盛り沢山でした。

「今は何にもしなくなった」と仰る方でも、昔にしていたことを思い出し、自然と手が動くご様子でした。吊るし柿を昔作っておられた方は、作った事のない方に「これ位の間隔をあけて、こーしてくುತ್ತら良いわ」と、アドバイスして下さっていたり、くくり付けやすい様に柿を持って、協力しながら作業して下さっていました。

出来上がった吊るし柿は朝のお茶請けに、さつまいもはおやつ作りで、そして、芋のツルの煎り煮は昼食時に、皆さんに召し上がって頂き、大好評でした。

一人ではやる気にならない、自信がないと仰る方でも「他の人もやるなら、やってみようかな!？」と、前向きな気持ちになって下さる事が、とても嬉しく思います。

皆さんが生き生きと活動に参加して下さい、心身ともに元気に生活して頂けるよう色々な活動に取り組んでいます。



今月のテーマ別体操

～ 更衣(肩甲骨・肩)の体操 ～

寒くなると着る服の枚数が増えるので、肩関節の動きがより大切になります。加齢に伴い、肩甲骨を動かす筋肉や上腕骨を動かす筋肉が硬くなって、肩甲骨の動きが制限されたり、腱板の働きが低下したりします。腕を上げる動作や、後ろに手を回す動作などで肩関節の可動域を広げて、肩甲骨を動かしやすいことで、ご自分で服を着たり・脱いだりする力を維持出来るよう取り組んでいます。

肩甲骨を動かす運動



手を組んで前に伸ばし、体を前に傾けて、10秒維持する



両腕を後方に伸ばす



肘を曲げたまま、両肘を閉じる⇔開く



肩に手を置き、肘で大きく円を描くように回します

上腕骨を上げる筋肉(腱板)を動かす運動



両手を組んで、上に挙げる



肩を耳に寄せるように、引き上げる



拳を肩の横から、真っ直ぐ腕を挙げる



背中で両手をつかむ左右手変えて行う

管理栄養士の 栄養サポート 12月

消化・吸収② 11月に、「消化」について紹介しました。

食べ物が消化された後、体内に栄養素が「吸収」されることで人の体は良い健康状態を維持し、生きていくことができます。

胃で吸収されるのは、お酒類に含まれるアルコールのみで、口から摂取した食物の各栄養素は主に小腸で血液中に吸収され、必要な器官に運ばれていきます。

吸収されなかった、食べ物の残りかす(残渣(ざんさ))は大腸に運ばれ水分が吸収されます。【図1】参照

【栄養素の吸収率をアップ】

好きな物ばかり食べて、偏った食事をしていると、栄養のバランスが崩れて効率よく栄養素が吸収されません。逆に、食材の組み合わせ方で、栄養素の吸収率をアップさせることもできます。

《吸収率アップ 組み合わせの例①鉄分、②カルシウム》

① 鉄分 + ビタミンC + 動物性たんぱく質
(レバー、小松菜)(キャベツ、ピーマン、果物等) (肉、魚)

② カルシウム + ビタミンD + マグネシウム
(牛乳、小魚) (魚、きのこ、たまご) (大豆、アーモンド)

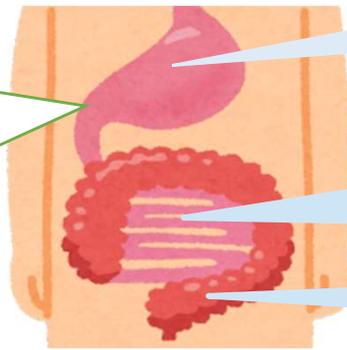
食べ物の栄養素を効率よく体に取り込むためには、主食・主菜・副菜をバランスよく食べることが大切です。

【図1】

《胃》：食後約4時間 アルコールの吸収
(主にお酒類に含まれるアルコール)

《小腸》：食後約2時間～9時間
ビタミン、脂質、鉄、カルシウム、糖質、アミノ酸などの吸収
(各栄養素の吸収が始まります)

《大腸》：食後約12時間～24時間 水分の吸収



口から食べた食物は、胃で胃液と混ざり、吸収しやすい状態に消化します



【食物の栄養素は吸収しません】

よくある質問 Q&A

Q:入居者様の食事でご食べたものが、体に吸収できているのかどうか心配になることがあります。日常生活の場で確認する方法はありますか？

A:栄養状態の評価は、病院での血液検査が一番良いのですが、頻繁に血液を採取するのは痛いですね。日常で確認する場合は、体重の変化と入居者様の身体的な症状に注目。体温、顔色、皮膚状態、尿や便の回数、量、性状(色、臭い)などを観察して下さい。普段と違う状態がみられる場合は、何か体の異変が考えられるので注意して経過を見て、必要であれば医療機関に相談してみましよう。

次月の内容

腸活

おやつ作り

- ・たこ焼き 13日(金)
- ・ホットケーキ 17日(火)
- ・おやつバイキング 21日(土)
- ・おやつ作り 16日(月)



お誕生日会

12月 2日(月)
12月 10日(火)
12月 20日(金)



サクソ演奏会

12月 27日(金)