

### ～ 節分の豆まき ～

豆を炒って、鬼のお面や豆を入れる三方を皆さんと一緒に作り、立春とは言え肌寒かったですが、皆さんの無病息災を願って外で豆まきをしました。

この日の昼食は巻き寿司！「今はスーパー行ったら何でも売ってるけど、昔は作らな無いでな！節分には巻き寿司作って、イワシ焼いてたわ～」と、話されている方もおられ、昔ご自宅で豆まきをした話などもされていました。



歳を重ねるにつれ、新し事が覚えにくくなったり、覚えた事を直ぐに忘れてしまう事が増えてきますが、昔の事は覚えておられる事が多く、昔の事を思い出して言葉にしたり、話を聞いて刺激を受けたりする事で、脳が活性化し脳が元気になると言われています。

昔を思い出してお話して頂けるような声掛けや、職員が架け橋となって他の方とお話して頂けるように意識しながら、日々の活動の中でも脳が元気になり認知症の予防につながるよう取り組んでいます。

### 今月のテーマ別体操

### ～ 姿勢を維持するための体操 ～

加齢により、背中や腹部の筋肉量が低下し、姿勢を維持することが難しくなってきます。背中や腰が曲がった姿勢では、食べ物や唾液が気管に入りやすく、誤嚥を起こしたり圧迫骨折のリスクも高くなると言われています。

最近、猫背姿勢の方が水分を摂られた時にムセたり、時間の経過とともに膝が伸びて浅座りになられる方が増えてきたように感じています。

体操で座位の姿勢を保つ筋力やバランス感覚を向上させ、姿勢を維持することで、誤嚥や圧迫骨折を予防したいと思っています。

#### 理想的な姿勢

・椅子に深く座り、足裏を床にピッタリとつけ、股・膝関節を直角に曲げて姿勢を安定させる

+

・首、胸、骨盤の中心が真っ直ぐになるよう背筋を伸ばす

#### 食事の時は

・椅子とテーブルは拳ひとつ分くらいの間隔にし、食事動作をしやすくする  
・視線をテーブルに下げ、顎を引き飲み込みやすくする

#### 食事姿勢



#### 胸郭を広げる運動



おへそを突き出す ⇔ 背中を丸める

#### 体幹を鍛える運動



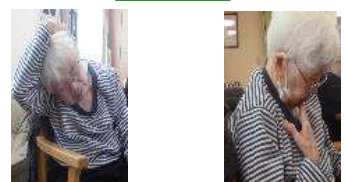
左右に身体を揺らして体重を移動させる

#### 膝裏の筋肉を伸ばす運動



つま先に向かって体を傾け、膝を伸ばす

#### 首の運動



頭に手をのせ首筋を伸ばす

顎に手を当て後ろに押す

食べることは 生きること

これまで『食べる』に関わるテーマを、毎月発行の栄養サポートにてお届けしました。皆様の人生の中で、食べることの意味を考えるきっかけになりましたか？

生まれてから人生の最期まで、食べることを続けていくために何をすべきか、またそれぞれの状態に合わせて、何ができるかを考えるヒントになっていれば幸いです。

高齢者の方にとっては、食べる行為そのものが負担になることもあるかもしれません。そんな時でも常識にとらわれすぎることなく食べる、また、食べるのが楽しみになるように一緒に考えていくのもよいかもしれませんね。

近江ちいろば会 食堂  
管理栄養士 監修  
2025.3



OMI CHIROBAKAI

【口から食べて、元気に過ごす三か条】

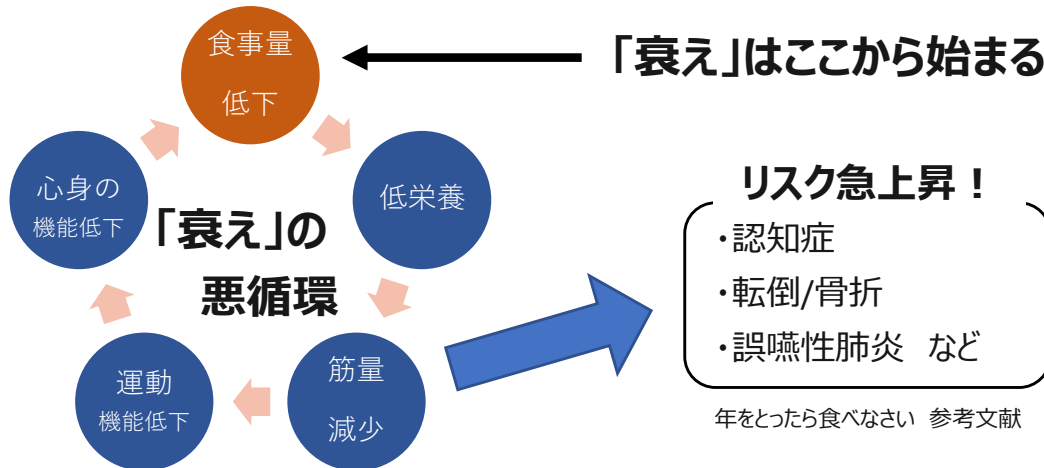
- 一 なんでも もりもり食べる
- 二 楽しく食べる
- 三 みんなで食べる



高齢になってくると義歯の不具合で食事が噛めない、体調を崩して食事が食べられないなどの理由で、食事量が減ってしまうと身体的な衰えに拍車がかかります。

そうなると下の図のように衰えのサイクルにはまってしまい、認知症、転倒・骨折、誤嚥性肺炎などのリスクが上昇します。

食事面から見た衰えのはじまりは？ ⇒ 食事量の低下（摂取エネルギーの減少）



日々何気なく食べている食事が、人生でとても大きな役割を果たしています。

食事を誰かと一緒に楽しみながら食べることは、体と心の健康を維持する秘訣ですね。

おやつ作り



- ・おやつ作り 20日(木)
- ・たこ焼き 11日(火)
- ・ホットケーキ 7日(金)
- ・おやつバイキング 26日(水)

誕生日会

- ・ 6日(木)
- ・ 14日(金)



ギター演奏会(歌)

29日(土)