



畑作業



お花見



おやつ タイム



4月は、暖かく天気の良い日が多かったので、ご利用者さん同士が声を掛け合っ
て、外のベンチで日向ぼっこをしながら談笑される事が増えてきました。

日光の温かさや、新緑を見て春を感じながら体を動かして頂く事を目的に、藤栄
神社へお花見に出かけたり、畑作業や体操、レクリエーションやおやつ時間など、
外に出て頂く機会を増やすように取り組んでいます。

外での様々の活動を通して、筋力や体力を維持し、心と身体の健康につなげたい
と思っています。

今月のテーマ別体操

～ 下肢筋力UPの体操 ～

下肢筋力の低下を予防する為、今年の2月から下半身を鍛える体操を継続し
て行っています。

下肢筋力は、立つ・座る・歩く時にも重要な筋力で、低下してしまうと日常生活
に大きく影響し、転倒のリスクも高くなります。

下肢筋力はすぐにつくものではないので、継続して鍛える事で筋力の維持・向
上を目的に取り組んでいます。

足を外に広げる運動



両足を外に広げて、股関節
周りの筋肉を鍛えます

足ふみ運動



足を高く上げ、足ふみ
太ももの筋肉を鍛えます

膝を伸ばす運動



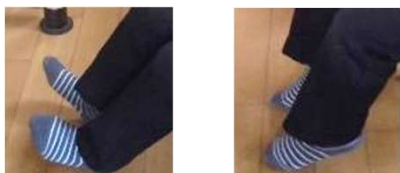
片足ずつ、膝を伸
ばして10秒維持

膝を曲げる運動



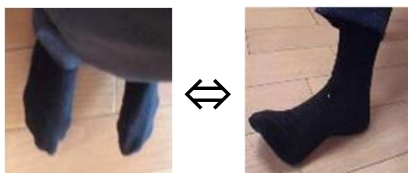
踵を後ろに引き、太も
も裏の筋肉を鍛えます

足首の運動



つま先・踵を上下に動かし、すね
・ふくらはぎの筋肉を鍛えます

足の指を動かす運動



足の指をグー(縮める)・パー(広げる)
足の握力を鍛えます

立ち上がりの運動



足を引き、お辞儀を
しながら立ち上がる

生きていくために必要な栄養について

4月の栄養サポートでも触れましたが、食べることの意義として最も大切な『生理的な役割』生命維持・成長発育・健康保持のためには、高齢になってくるとどのような栄養を意識して食事をすればよいのでしょうか。

一日に必要な栄養素の量は、性別や年齢によって異なります。健康を維持するためには、自分に適した量の栄養素をバランスよくとることが大切です。まず、生命維持に必要な栄養素は大きく分けると次の3つ【3大栄養素】①炭水化物(糖質) ②たんぱく質 ③脂質 があります。

① 炭水化物(糖質・食物繊維)

● 糖質:消化吸収されてすぐに脳や身体のエネルギーとなります。

【ごはん、パン、麺類、砂糖】

● 食物繊維:消化されない栄養素で、腸内環境を整えるのに役立ちます。【穀物、豆、野菜、果物、きのこ】

② たんぱく質:筋肉や臓器、皮膚などの身体をつくる材料になり、体を調節するホルモンや酵素などの材料にもなります。

【肉、魚、卵、大豆製品、乳製品】

③ 脂質:神経組織、細胞膜、ホルモンなどをつくるのに欠かせない栄養素です。【肉類・魚類の脂身、食用油脂(サラダ油、オリーブ油等)、バター】

また①②③に、④ビタミン ⑤ミネラル をプラスした5大栄養素も体の調節に重要な役割を持っています。

④ ビタミン:身体の機能を正常に保つために必要

●水溶性ビタミン ⇒ ビタミンB群 (B1、B2、B6、B12、ナイアシン、葉酸、ビオチン)【玄米、レバー、肉、魚、野菜】
ビタミンC:【果物、野菜、いも】

●脂溶性ビタミン ⇒ ビタミンA、ビタミンD、ビタミンE、ビタミンK
【緑黄色野菜、うなぎ、さけ、いわし、ナッツ、ごま、大豆製品、きのこ】

⑤ ミネラル:身体をつくるのに必要 ⇒ カルシウム、鉄 身体の調子を整えるのに必要 ⇒ ナトリウム、カリウム



特に高齢になってくると、筋肉のもとになる、たんぱく質や骨の成分となるカルシウムを積極的にとることが、フレイルや骨折のリスクを低下させ介護予防にもつながります。

ちいろば会食堂から提供するお食事は、たんぱく質やカルシウム、ビタミンなど不足しがちな栄養素を補えるようなメニューを考え、栄養バランスの良い食事を提供しています。

おやつ作り



- ・おやつ作り 24 日(土)
- ・たこ焼き 15 日(木)
- ・ホットケーキ 12 日(月)
- ・おやつバイキング 23 日(金)

誕生日会



・ 20 日(火)



ギター演奏会(歌)

31日(土)