

5月の活動報告

～ バケツ田んぼの苗植え ～

昔に田植えをされていた方は「懐かしい感覚やわ～」と話され、経験のない方にもやり方を説明して下さりながら、あっという間に植えて下さいました。

昔に田植えをしておられた方々は、日々大きくなる苗を見て「ヒルがいっぱいついて、はらいながらしてたな」と、他の利用者さんと思い出話をするきっかけになっています。



花や野菜の苗植え、草引きなどで外に出て頂く機会を作り、活動量を増やして筋力や歩行の維持を目的に色々な活動をしています。

最近はおひの野菜を見に行かれては「手したらなあかな～」「草引きしよか」と、利用者さんから意欲的に行動して下さる事が増え、とても嬉しく思っています。

今月のテーマ別体操

～ 立位の体操 ～

加齢により全身の運動機能が低下してしましますが、中でもバランス感覚が低下すると、立つ・歩く時にふらつきやすくなり、方向転換・不安定な場所での移動・段差・靴の脱ぎ履きでバランスを崩して転倒する危険性が高くなります。

体操で体幹を鍛えて、ふらつきや転倒を予防し、立つ・歩く力を維持する事を目的に取り組んでいます。

太ももやお尻の筋肉を鍛える運動



立ち座りの安定性を高めます

足を引き、お辞儀をしながら立ち上がる



膝を軽く曲げてスクワット



左右に横ステップ

転倒予防に役立ちます

体幹を鍛える運動



背筋を伸ばす



首と肩を左右に捻じる



片足立ち



つま先を上げる



踵を上げる

一日に必要な栄養量について

超高齢化社会に突入し、80歳を超えても元気で自立した生活を送るためには、しっかりと食事をして、一日に必要な栄養を摂取する必要があります。年齢を重ねるにつれ、活動量が減少し、必要な栄養量も60歳代の時よりも減り、一回の食事で食べる量も減少することが見られます。しかし摂取する栄養が少なくなりすぎると、①②③のような症状があらわれてきます。

①体重が減る

②気力がなくなる

③病気に罹りやすくなる



年齢や性別、体重、身長と活動強度(活動する頻度)によって多少の前後はありますが一日に必要なエネルギー量とたんぱく質を記載しています。(75歳以上の方)

身体活動レベル		I (低い) 自宅にいて ほとんど外出不しい	II (ふつう) 自立している
男性	エネルギー (kcal)	1800	2100
	たんぱく質 (g)	68~90	79~105
女性	エネルギー (kcal)	1400	1650
	たんぱく質 (g)	53~70	62~83

特に高齢期に必要な栄養は、炭水化物、たんぱく質、脂質、タミンです。その中でもフレイル予防のためには、たんぱく質(筋肉を維持するのに必要)。

主に肉、魚、卵、大豆製品などの主菜となるもの。

骨折予防(骨粗鬆症予防)には、カルシウムとビタミンD。(骨の形成に必要)

主に牛乳、チーズ、小魚など1日1回とりたい食品。これらを意識して、下記の図のように主食、主菜、副菜、プラスの食品をバランスよく食べられるといいですね。

一度にたくさん食べられない方には、間食も食事の一部と考え栄養のあるものを食べることも意識してくださいね。



ちいろば会食堂から提供するお食事は、魚は80~100gの切り身、お肉は60~90gを目安に一食あたりを提供しています。野菜類が豊富に入っている副菜は、一人当たり100g程度食べていただけるように献立を立てています。

豆腐・煮豆などの大豆製品や、ヨーグルト、チーズなどの乳製品も毎日使用し、たんぱく質、カルシウムが不足しないように配慮したお食事を皆様にお届けしています。ちいろば会食堂の食事を毎日とるようになって、以前よりも元気になりました！という嬉しい声も聞こえてきます。

おやつ作り



- ・ベビーカステラ作り (中学生さんと一緒に!!) 6日(金)
- ・おやつ作り 23日(月)
- ・ホットケーキ 17日(火)
- ・たこ焼き 13日(金)
- ・おやつバイキング 14日(土)