

6月の活動報告

～ 職場体験 ～

今年も水口中学校の生徒さんが3日間の職場体験に来られました！

利用者さん達は、孫やひ孫と接するかのように、終始温かい表情で見守られ、畑で収穫した玉ねぎを一緒に紐でくくったり、ゲームやおやつ作りを通して交流を深められました。



最終日には、生徒さんから皆さんに挨拶され、お一人お一人と握手を交わされました。「元気でね」と声を掛けられたり、「もう会えへんの？」と寂しがられる方や、涙ぐまれる方もおられ、利用者さんにとって刺激のある良い時間になった事を感じました。

今月のテーマ別体操

～ 洗体動作の体操 ～

服の着脱や洗身時には、肩関節を動かす動作が多いのですが、肩関節は動かしていないと筋肉が固くなり、動く範囲が狭くなると言われています。

肩関節の動きが悪くなることにより、腕が上がりにくい・後ろまでまわせないなど、現在出来ている動作も難しくなる可能性があります。

体操で肩関節の筋肉を柔らかくし、動かせる範囲を広げることで、ご自分で背中や足の指先まで洗える力を維持・向上させる事を目的に取り組んでいます。



耳に肩を引き寄せるように上げる



両手を組んで上にあげる



左右の手を変えて！

背中で両手を掴む
タオルを使うとやりやすいです！！



後ろで手を組んで肩甲骨を寄せ、
上下に動かします



両手を顔の前でくっつけて、
肘を曲げたまま両手を広げる



外回し！
内回し！

肩に手を当てて、肘で大きく
円を描くように回します

高齢者の困りごと【栄養・食事からのアプローチ】①【便秘】

便秘とは？ひとことで言ってもいろいろな症状があります。排便の回数には個人差があり一日一回の方や三日に一回の方など様々です。では便秘とはいったい、どのような状態のことを言うのでしょうか。一般的な状態が①～④です。

- ① 排便回数が週に3回未満
- ② 排便時に強いいきむ必要がある
- ③ 硬くて出にくい便が出る
- ④ 残便感がある
(残便感とは排便したあとでもまだ便が残っているように感じる状態)
では高齢者に多い便秘の原因を見ていきましょう。

【身体的な変化】

- ・腸の運動機能の低下
- ・筋力の低下
- ・脱水

【生活習慣の影響】

- ・運動不足
- ・食物繊維の摂取不足
- ・不規則な排便習慣

【薬の副作用】

- ・お薬の種類によって、便秘になることがあります。

【心理的要因】

- ・認知症、うつ病、不安、孤独感などが排便に影響することもあります。

便秘になる要因は様々ですが、上記のような状態から高齢になってくると便秘になりやすくなるのがわかります。では、どのように対策することで予防ができるのでしょうか。

栄養・食事からの対策

・食物繊維を多く含む食品を積極的にとる。(腸の働きを助け、便を柔らかくする) ⇒ ごぼう、ブロッコリー、ほうれん草、キャベツ、きのこ類、海藻類、納豆、水煮大豆、リンゴなどに多く含まれます

・十分な水分補給 ⇒ 食事の時以外でも水分を摂取するように心がけてください。食物繊維と水分を一緒にとることで便のかさが増えて、より便秘の対策となります。

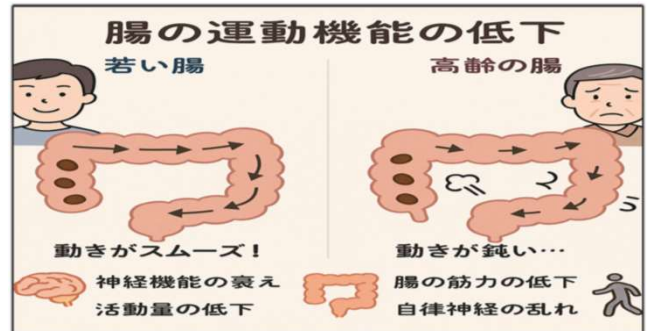
便秘は「老化の一部」と捉えず、きちんと対処しましょう。

栄養・食事面だけでなく、散歩や体操など毎日少しでも体を動かすことや、決まった時間にトイレに行く習慣をつけることも大切です。

自身の排便リズムを把握するために排便記録(食事内容・排便時間・回数・形状)をつけてみるといいかもしれませんね。

また食事量の減少も便秘の要因となることがあります。しっかり食べて便秘になりにくい食事を意識してくださいね。ちいろば会食堂は、野菜やきのこ、海藻類をたっぷり使用した食物繊維がたくさんとれるお食事を提供しています。

ちいろば食堂の食事を食べると、便秘の悩みが解消するかもしれませんね。



近江ちいろば会 食堂

管理栄養士 監修

2025.7



OMI CHIROBAKAI



おやつ作り



- ・おやつ作り 22 日(火)
- ・たこ焼き 19 日(土)
- ・ホットケーキ 9 日(水)
- ・おやつバイキング 14日(月)

誕生日会



- ・ 5日(土)
- ・ 15日(火) ・ 18日(金)
- ・ 24日(木) ・ 26日(土)