

7月の活動報告

～七夕飾り～

短冊に願い事を書いて頂きました。
 願い事には、健康や家族に関する事が多かったように思います。
 七夕は、利用者さんが自分の思いを表現し、希望を持つ事ができる良い機会だと思っています。そして、職員にとっても、利用者さんのお気持ちを知る事ができる大切なイベントの一つです。



また、イベントを通して、字を書いたり飾りを作ったり飾り付けたり、楽しみながら指先を動かす事で脳を活性化させ、認知症の予防や日常生活の動作をスムーズに行う力を維持する事を目的に活動しています。

今月のテーマ別体操

～握力・腕全体の体操～

握力は単なる「手の力」だけでなく、全身筋力と相関があり、握力の低下とともに、歩行・足の筋力やバランス機能も低下し、転倒のリスクが高くなると言われています。全身の筋力状態を反映する重要な指標となることから、みんなの家では毎月、月初めに握力測定を行っています。

箸やお茶碗を持って自分でご飯を食べる力や、バランスを崩した時に何かにつかまる力など、全身筋力を維持し、指先や手の筋力を向上する事を目的に取り組んでいます。



肘を曲げ、親指を肩につける事で
肘を曲げる筋力を鍛えます



掌を表・裏にひっくり返して
前腕の筋力を鍛えます



手首を上下に動かして
手首の動かせる範囲を広げます



指の第1・2関節を曲げて
(※親指以外)



5本の指先を集めて力を入れる
指の筋力を鍛えます



親指の腹と、人差し指の側面を
くっ付けて(指相撲)

高齢者の困りごと【栄養・食事からのアプローチ】②【低栄養】

高齢者に多く見られる、身体的な症状のひとつに低栄養状態があります。低栄養状態とは、身体的に必要な栄養素(特にたんぱく質やエネルギー)が不足した状態で加齢にともなって非常に起こりやすく、筋力や免疫力の低下、体調不良、介護状態への進行につながる重要な健康問題です。

【低栄養の基準の例】

下記は一般的な基準値になります。BMI値やアルブミン値が基準より低くても、それだけが栄養状態の指標ではないので個々の目安にしてください。若いころの体重やBMIと比較するのではなく、現在の自身の体の状態を知ることが大切です。

当てはまる所があっても、不安になるのではなく自分に合った栄養の取り方を考えてみましょう。

BMI値

18.5 kg/m²以下

体重の減少率

6ヶ月以内に
2~3kgの減少
または
1~6ヶ月以内に
3%以上の減少

**アルブミン値
(Alb)**

3.8g/dl未満

さらに注意
3.5g/dl以下

アルブミン値とは？

血液中に含まれる、主要なたんぱく質の量で栄養状態の指標になります。

※病院で採血の時に測定値が確認できます。

対応と予防方法

① 食事内容の工夫

エネルギーやたんぱく質の多い食品を積極的に食べる。(卵、豆腐、魚、肉など)

② 食事の形態調整

お口の中の状態(歯や義歯の状態)がよくなないと、噛むことができずに食事の摂取量が減ってしまいます。柔らかく調理し、食べやすく刻んだ状態に加工すると食べやすくなります。

飲み込む力が弱っており、むせや誤嚥しやすい場合は、やわらかいゼリー食やペースト状のものに変更し食事を食べやすくすることも大切です。食事の形態を変えなくてもいいように、まずはお口の中を良い状態が維持できるように、日々の口腔ケアを行うことが重要です。(次回9月嚥下機能と口腔についてのお話です)

③ 間食や栄養補助食品の活用

朝・昼・夕の三回の食事だけでなく、食事と食事の間に間食を食べることもおすすめです。最近では、栄養補助飲料なども身近に購入することもできます。

④ 食事環境の見直し

一人で食事をするのではなく、仲間と一緒に楽しい雰囲気でも食事をするのもお勧めです。

⑤ 適度な運動

適度に体を動かすことで、食欲や身体の代謝にも良い効果があり筋力維持にもつながります。

低栄養チェック!

- 体重が減ってきた
 - 脚が細くなってきた
 - 首回りがやせ、肋骨が浮き出ている
 - 長時間座っているとお尻が痛くなる
 - 食事の量や食べるものの種類が減った
- 1つでも当てはまることがあったら、低栄養が疑われます。



OMI CHIROBAKAI
近江ちいろば会 食堂
管理栄養士 監修
2025.8



高齢者の低栄養は見過ごされやすく、悪循環を招きやすい健康問題です。早期の気づきと対応が重要です。右記のチェック項目を参考に一度自身の栄養状態を確認してみてください。一つでも当てはまるものがあたら、上記の対応と予防方法を参考にできることから始めてみましょう。

おやつ作り



- ・おやつ作り 27日(水)
- ・たこ焼き 18日(月)
- ・ホットケーキ 14日(木)
- ・おやつバイキング 26日(火)

誕生日会

- ・ 1日(金)
- ・ 16日(土)



ギター演奏会(歌)

15日(金)