

～ 吊るし柿作り ～

秋の訪れを感じながら、皆さんと一緒に吊るし柿を作りました。柿の皮をむき、ひもで結んで吊るす作業を楽しみながら、昔の思い出を語り合ったり、自然に会話が生まれる時間にもなりました。少しずつ色づいていく柿を眺めながら、完成を楽しみにされています。



この活動は、手先を使った運動や集中力の維持・向上だけでなく、交流を通じた心のリフレッシュや季節の移ろいを感じる機会として取り組んでいます。

今月のテーマ別体操

～ 下肢の運動 ～

先月に取り組んだ、すり足歩行の体操(足踏み、膝を伸ばす運動、足首の上下運動)を引き続き行いながら、今月はさらに股関節の動かせる範囲を広げる運動も取り入れています。

太ももや股関節をよく動かしながら、立ち上がりや車の乗り降りなど、日常生活に必要な動作の力を維持し、下肢の筋力を高めることで転倒予防にもつなげていきたいと思っています。

足を外に広げて
股関節の可動域を広げます



スクワットで臀部と
太ももの筋力を鍛えます



膝で円を描ように大きく
回し股関節・体幹を鍛えます



おやつ作り

- ・おやつ作り 22日(土)
- ・ホットケーキ 10日(月)
- ・たこ焼き 20日(木)
- ・おやつバイキング 14日(金)

誕生日会 ・28日(金) ・29日(土)

ギター演奏 ・24日(月)

管理栄養士の 栄養サポート 11月

高齢者の困りごと【栄養・食事からのアプローチ】⑤

【体調不良時の対応方法】

冬になるにつれ、空気が乾燥して喉や鼻の粘膜にウイルスが付きやすくなり、インフルエンザなどの感染症が流行します。日頃からウイルスに負けない体作りをすることが大切ですが、それでも体調不良になってしまった場合は、一日でも早く回復するように、休養をして、しっかり食事を食べるようにしましょう。

今月は、体調不良になってしまった時の気をつけるポイントをご紹介します。

【脱水】…口や唇が乾く。皮膚のハリがなくなる。尿の回数が減る。

汗をかかない冬場にも、脱水は起こります。暖房器具による乾燥から、皮膚や呼気から水分が失われ、水分摂取を減らしてしまうと**脱水になってしまうこともあります。**

〈ポイント〉

- ① 喉が渇く前に少しずつ飲む。
- ② 温かい飲み物もよいです。
- ③ お鍋やスープ、果物といった水分と一緒にとれる料理を食べる。



他には、室内の湿度を40～60%に保てるように加湿器なども上手に利用しましょう。

【発熱】…倦怠感、熱感、寒気など

風邪をひくと、体の免疫機能が作用して発熱します。熱があるときは、首、わきの下、足の付け根など太い血管が通っている場所を冷やして、まずは体を休めましょう。

〈ポイント〉

- ① 水分摂取をこまめに行う。
- ② スープ・ゼリー・お粥などでエネルギーを補給する。
- ③ 消化に良いものを食べる。



高齢者の発熱は、軽い熱でも重い病気のサインとなることがあるため、注意深く経過を観察してください。熱が下がった後はしっかりと食事をとるように心がけてください。

【食欲低下】…お腹がすかない、食べる気力がないなど。

食欲が低下する要因は、活動量が減る、消化不良、心理的な要因など多岐にわたります。そんな時は、楽しい雰囲気でする。食べやすいものや、自身の好きな食べ物を口にしてみてください。

〈ポイント〉

- ① 食べやすいもの、好きな食べ物を口にする。
- ② 食事の雰囲気をよくする。
- ③ 香りのよい食べ物を食べる。



また空腹は、食事をより美味しく感じさせてくれます。ただで食べるのではなく、食事時間にメリハリをつけ、適度に体を動かすことも試してくださいね。

高齢者のかたは、体の変化がゆるやかで「なんとなく元気がない」程度でも重大な病気の前ぶれということがあります。早めの気づきと、小さな変化を見逃さないことが重要です。また、早めに医療機関を受診し重症化しないように気をつけましょう。

近江ちいろば会 食堂

管理栄養士 監修

2025.11



OMI CHIROBAKAI

