

### 11月の活動報告

### ～ おやつ作り ～

畑で収穫していただいたサツマイモを使って、サツマイモのいも餅を作りました。混ぜる・丸める・焼くなど、それぞれの方ができる作業を分担しながら、協力して一緒に楽しんでおられました。出来上がったいも餅はもちもちで、皆さん「美味しいわ～」と、笑顔で召し上がっておられました。



季節の食材を使ったおやつ作りでは、旬の味や季節の変化を楽しみながら、手や頭を動かして皆さんと協力する楽しさや、自分で作った物を味わう喜びも感じています。持っておられる力を維持する事も、目的のひとつとして活動しています。

### 今月のテーマ別体操

### ～ 更衣動作の体操 ～

本格的に寒くなり、服を重ねて着る機会が増えてきました。今月は、上着(上衣)を着脱する際に必要な肩関節の動きを良くし、ボタンやファスナーを扱う際に必要な指先の力を鍛えて、日常生活で繰り返し行う着替えの動作を自分で行う力の維持・向上を目指して取り組んでいます。

**肩甲骨・肩関節の動かせる範囲を広げる運動**



肩に手を置き、肘で円を描くように回す



手を後ろに伸ばす



顔の前で両手・両肘をくっ付ける



肘をまげたまま腕を広げて胸を張る

**指先の筋力を鍛える運動**



親指で人差し指の爪横を押す



全ての指先をくっ付けて、開く

### おやつ作り

- ・おやつ作り 15 日(月)・ホットケーキ 16日(火)
- ・たこ焼き 12 日(金)・おやつバイキング 20日(土)

### 誕生日会

- ・1 日 (月)
- ・9 日 (火)
- ・19日 (金)



## 管理栄養士の 栄養サポート 12月

### 高齢者の食事で気を付けること【災害時】

私たちが生活している日本は、地震や台風などの自然災害が多い国であり、ライフラインの停止や食材の供給不足から、いつも通りの食事提供が困難になる可能性もあります。そのため、当施設でも非常食の備蓄を行っています。しかし、災害時に一般的な非常食では高齢の方にとって食べにくい場合もあり、適切な備えと事業所職員の臨機応変な対応が重要になってきます。

今月は高齢者の非常食において、チェックしておきたいポイントをお伝えします。

### 【非常食の選び方】

災害時には停電や断水、物流の停止などにより、食材が確保できず通常の食事提供が困難になります。特に高齢者は、食事によって身体的な影響を受けやすく、必要な栄養が確保できないと、体力の低下や健康状態の悪化を招く可能性があります。非常時でも安心して食べられる食事を用意しておきましょう。

- レトルトやアルファ米のおかゆ
- 缶詰・レトルト食品・フリーズドライ食品
- インスタントみそ汁、即席スープ等
- 食べ慣れた乾物
- 栄養補助食品
- 好物の食品、飲み物

上記のもの以外にも、ドラッグストアなどで販売されている介護用食品を非常食として備蓄しておくのもよいですね。



### 【非常食提供時のポイント】

#### ① 個別の状態にあったものを提供

噛む力や飲み込む力など、身体機能に合わせたものを提供しないと、誤嚥を起こしてしまったり、食事の摂取量が低下し栄養不良になったりします。

#### ② 使用する非常食の味付けにも配慮

非常食の味付けは濃くつけられていることがあるので、濃すぎるものは薄めたり、食べる量を調節して塩分のとりすぎにならないように注意が必要です。

#### ③ 栄養バランスの確保

非常食は、摂取してから素早くエネルギーに変えられる、ご飯や麺などの炭水化物が中心になりがちです。たんぱく質やミネラル、ビタミンの不足を補う工夫も必要です。栄養補助食品を上手に活用して栄養バランスも整えましょう。

災害時は避難生活のなかで、ストレスを抱えることも多くなります。

そんなときには、温かい食事や普段食べなれた味の食事することで気持ちが和らぎほんのひと時でも、ほっとすることができると思います。

心や体が弱ったときに、どんなものが食べたいか想像して備えておくことも大切です。

近江ちいろば会 食堂

管理栄養士 監修

2025.12



OMI CHIROBAKAI

