

さわ・ユート

NO. 9

2016年1月1日発行

季節を感じる

みよし市主催・地域サロン、第9回(%)上手に使おう介護食 小物づくり

9月、台風のため中止されていた講座「上手に使おう介護食」を行いました。高齢になってからの体づくりや食事の仕方などのポイント学習、そして、キューピー(株)製の介護食を試食したり、使いこなしの意見交換しました。講師はキューピー(株)の杉さんです。後半、あいネットスタッフ長山さんの指導で来年の干支のお申さんづくりをしました。

口コモティイデ 症候群....?

手、足、腰の衰え、障害によって要介護になる

リストが高まる状態のことです。

衰えは、つまづいたり、ひざが痛いなど 足の筋力低下や関節の痛みから始まります。年齢を重ねるごとにこの症状を進行させると転倒→骨接→寝たきり状態となりがねません。



予防できる“口コモ”

1 運動しよう!!

気軽におひさまを浴びながらの散歩を実践しよう。その時、歩幅広く、サッサッと歩きましょう。そしてスクワットや筋トレも、日々、とり入れてやっていきましょう。

2 栄養をちゃんと摂る!!

筋肉や骨などは日々、更新されています。そのためにも良質のたんぱく質やカルシウム分を含む食品を適量食べていきましょう

現在、
体に疾患の
ない方のための
チェックシートです。



元気の素。毎日食べる。10食品群チェックシート

1日3食とおやつ等で、食べたものに○印を付けましょう。
g数の入っているものは量も満たした場合のみ○印です。

	1日(g)	/	/	/	/	/	/	/	備考
肉	60~70								バラ薄切り肉3枚位
魚	70~80								切り身一切れ
玉子	1個								一日2個までは可
牛乳	200ml								ヨーグルト等でも可
油脂類									植物性の油
大豆	100								豆腐1/3丁位
緑黄色野菜									色の濃い野菜
芋類									
果物									
海藻									
○の数									

熊谷 修「介護されたくないなら粗食はやめなさい」(講談社)より引用改編

○印の数 1~4個 : 栄養足りません、赤信号です。もう少し多くの食材を!
5~8個 : 毎日あと○印もう1個をプラスする工夫を!
9~10個 : バランスの取れた食生活が出来ています。

- 1. 片足立ちで靴下がはけない。
- 2. 家の中でつまづいたり、ころんだりしたことがある。
- 3. 階段を昇るために手すりが必要である。
- 4. 横断歩道が渡り切れない。
- 5. 15分位、続けては歩けない。
- 6. 2kg程度の物を持つのが困難である。
- 7. 布団の上げ下ろしが困難である。

とても
わかりやすく
毎日のチェックに
最適ですね



1つでもバタリのある
方は早速、
予防対策
はじめましょう。

1つだけあるけど
今から予防して
おこうと!!



50代Mさん

要支援・要介護の人の食生活

手、足、腰の衰えや障害が出ていても進行が進まないような対策は元気な方と同様の注意は必要です。特に食生活は作り安さや食べやすさから、でんぶん質に片寄りすぎて大事なたん白質やカルシウム分が不足がちになってしまいます。このような時の解決に市販の「介護食」を使ってみはどうでしょうか。

試食した参加者の声...



Cさん
牛乳でのぼして使うと
もう一品、増やせそう。



Bさん
常温で食べてもおいしかったです。
とろみ感も良かったです。



Sさん
やわらかくするのに時間がかかる肉類…こんなにやわらかければ飲み込みも楽ですね。



Iさん
フライングア、味もよく
飲みやすかったので
健やかだと思いました。

Fさん
レトルトなので災害用
にも活用できそう。
買い物置きもできるなーと
思いました。

キューピーの介護食 ← この日、試食した介護食です。



区分1 < 容易にかめる >

区分2 < 歯ぐきをつぶせる >



区分3

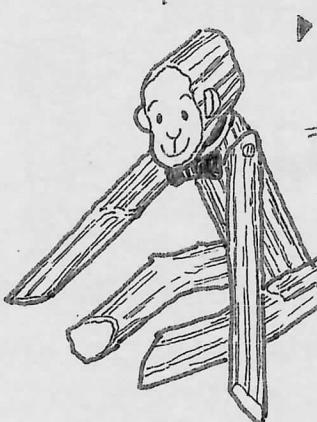
< 舌でつぶせる > < かまなくてよい >



栄養サホート食品
フライドア (コーヒー味)

季節を感じる小物づくり

2016年は申年ですね



▶ 材料に南天の小枝を…

ナン テン
薺を転じる

とてもカワイイ縁起物の
小物ができ上りました。

2016年

1月13日(水) 10:30~12:30 ■ 福祉センタ-2F 参 250円
<内容> リラックス体操と
たのしい小物づくり、軽食、おしゃべり会

2016年

1月28日(木) 10:30~12:00
■ 福谷老人憩いの家 参 100円

地域サロン

2月10日(水) 10:30~12:30 ■ 福祉センタ-2F 参 250円
<内容> 体験しよう口腔ケアとブラッシング
軽食、おしゃべり会

ミニサロン

2月23日(火) 10:30~12:00
■ 三好丘交流センタ- 参 100円

問い合わせ・申し込みは…

みよし市高齢福祉課

0561-32-8009

NPO法人・あいちNPO市民ネットワークセンター

090-4164-1606