

介護体験を 聞く会



ホームページ
<http://www.yanagida-kaigo.co.jp/>

会報第245号

令和4年6月15日発行

発行所…(有)明寿会

住所…川崎区中島1-13-3

電話044-2333-0061

※介護体験を聞く会は休止中



5月の作品作り

春の暖かな気候になり、あたりを見渡すとサツキやバラなど色とりどりのお花がたくさん咲いていて目にも楽しめる季節になりましたね。送迎車の車内からも、利用者の皆さんと一緒に会話は控えています。先日、公園にお散歩に行った時にタンポポのお花を見つけ、利用者の方と綿毛を飛ばした事をきっかけに、タンポポのリース作りを行いました。紙皿に両面テープを貼り付けて、緑のお花紙をくしゃくしゃと丸め、葉をイメージしながら貼っていききました。「こんな風に貼ればいいのかしら。」お隣の方が困っていると手伝って一緒に教えなが



ら「こうしたらいみだいい。」などと仲良く手作業をすすめ、黙々と集中して貼っていく姿が印象的でした。タンポポのお花は事前に皆さんが作って下さっていた物を葉っぱの上に貼りました。仕上げの蝶々を思い思いに乗せていくと、とても可愛らしいリースが完成しました。「あら、冠にもなるわね。」と頭の上に乗せて、少女のようにしゃべりご利用者の笑顔に周りの皆さんも自然と笑顔がこぼれました。

柳田ディサービス旭町 前田



『タンポポ』でいつも以上に明るいお部屋に(^.^♪



運動だけでなく タンパク質も！

いつまでも生き生きと過ごすために、日常的な運動での体力作りはとても大切です。人間は30歳を過ぎると筋肉が徐々に減っていきますが、運動をすれば何歳になっても筋肉は作られます。ただし、運動だけでは身体は強くなりません。筋肉のもととなるタンパク質の摂取がポイントとなります。

タンパク質が不足していると筋肉が十分に作られず、逆に筋肉の量を減らすことになってしまいます。筋肉を維持して増やすためには運動とともに栄養が必要なのです。思考能力を維持する物質や免疫細胞もタンパク質で出来ています。そのため、タンパク質が不足すると肉体の衰えだけでなく疲れやすくなったり精神的な不調が出ることもあります。

加齢とともにタンパク質が体内で吸収されにくくなり、さらに食べられる量が減ったり御飯やパンなど炭水化物中心の食生活になったりすることで、タンパク質は不足しがちになります。

成人の場合、体重1kgあたり一日①筋肉を維持するために1g②筋肉を増やすには1.2g③5gのタンパク質を摂る必要があります。例えば体重50kgであれば①50g②60g③75gということになります。まとめ

望ましいです。★ビタミン、ミネラルも必要なのでバランス良く野菜も食べることも心がけて下さい。

運動習慣とともに、毎食良質なタンパク質を意識的に取り入れ、バランスの良い食事で元気なカラダ作りを目指しましょう！

摂りすぎると体脂肪になりやすいので注意！

腎機能が悪い方は医師に相談して下さい。

牛乳・ヨーグルト・チーズや豆乳、納豆、魚の缶詰など足すのも良いでしょう。脂質を控えてとるような工夫を。

【参考までに含まれるタンパク質量】卵1個6g、納豆1パック7g、牛乳コップ1杯6g、豆乳同じ、ヨーグルト小1個3g、豆腐（100g）木綿7g・絹5g、肉・魚（片手のひら大）100gとし、マグロ赤身36g・牛豚赤身・鶏もも肉19g・鶏ささみ23g、焼鮭一切れ18g、鯖水煮缶（100g）14g、バナナ1本1g

柳田デイサービス中島 田辺

