

新職員紹介



3階の老人保健施設より異動してきました。
一瀬秀幸です。デイケアは初めてでわからないことも多いですが、先輩方に教えてもらいながら、利用者様が来られて楽しい笑顔でまた来たいと言ってもらえるデイケアになるように頑張ります。よろしくお願いします。



吉良

今年は例年よりも降雪も多く、寒気が猛威を振るっておりましたが、みなさまいかがお過ごしでしょうか。インフルエンザも少し落ち着いてはきたものの、西海市内でもまだ流行っているようです。風邪やノロウイルスなどにも気をつけ、2018年も元気に過ごしましょう。

「サルコペニア」を知っていますか？

サルコペニアとは？・・・加齢や疾患により筋肉量が減少し、全身の筋力低下が起こる事です。

- ・寝たきりの生活や活動性が低下することによって起こる廃用性のもの。
- ・ガンや虚血性心不全、末期心不全などの疾患によるもの。
- ・栄養の吸収不良、消化管疾患や薬の副作用による食欲不振、エネルギー・たんぱく質の摂取不足。



サルコペニアになると・・・

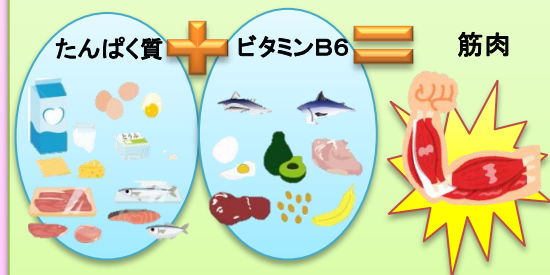
- ・歩く速度が低下する
- ・転倒・骨折のリスクが増加する
- ・着替えや入浴などの日常生活の動作が困難になる
- ・死亡率が上昇する

サルコペニアの予防・改善には・・・

良質なたんぱく質の摂取

筋肉の元となるたんぱく質。お肉や魚、大豆や卵などたんぱく質を含む食品を、きちんと3食に分けてバランス良く摂取することが大切です。

また、ビタミンB群、特にビタミンB6はたんぱく質の吸収に大きく関わっています。たんぱく質だけでなく、ビタミンB6も一緒に摂取すると、効率よくたんぱく質を補うことが出来ます。



体重の維持と運動

筋肉を維持するためには、運動が大事ですが、ある程度の体重を維持することも大事です。ある程度の体重があった方が、筋肉に負荷がかかり筋肉量が増えます。もちろん、肥満は問題ですが、痩せないように気をつけることも大事です。BMI値で18.5～25で維持できるようにしましょう。

BMI値 = 体重(kg) ÷ (身長(m) × 身長(m))
例：160cm・65kgの場合 65 ÷ (1.6 × 1.6) = 25.39

BMIの判定基準

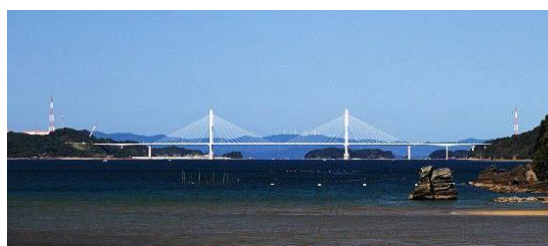
18.5未満	やせ
18.5～25未満	普通
25以上	肥満

デイケア行事予定

3月 ひな祭り

4月 お花見

5月 端午の節句



社会福祉法人 福医会

〒857-2427 長崎県西海市大島町1876-59

デイケア さいかい

TEL 0959-34-3321 FAX 0959-34-5389

訪問介護 さいかい

TEL 0959-34-3326 FAX 0959-34-5389

居宅介護支援事業所 さいかい

TEL 0959-34-3373 FAX 0959-34-5389

次回(第13号)の発行は平成30年5月15日予定です。



まごころ通信

在宅版

平成30年2月28日 発行



第12号

お誕生者のみなさま

11月



12月



1月



年越しそば



2017年1月30日テイケアの利用最終日には、毎年恒例「年越しそば」をみんなで食べました。細く長く、来年も元気に長生きできるように、延命長寿を願いながらおいしくいただきました。



クリスマス会



今年のクリスマス会では、職員による「二人羽織」と、クッキングでパンケーキづくりも行いました。二人羽織では、利用者様に「みぎ〜」「もっと上〜」と声をかけてもらいながら頑張っておアツアツのうどんやケーキを食べていました。パンケーキ作りでは、みなさん上手においしそうに作っていました。

正月



2018年1月2日・3日はテイケアの利用初めで正月行事を行いました。いつもはお正月にお餅つきを行っていましたが、今年は白玉団子をみんなでつくりました。みんなで団子をこねたり、丸めたり、久しぶりに白玉を作る方が多く、楽しんで丸めていました。団子も水は使わずに、粉と豆腐だけで作り、やわらかくなめらかなお団子に仕上がりました。いつもとは一味違うお団子に、みなさん舌鼓を打たれていまし