



ケアマネだより

社協理念：あたたかい手 やさしい心でつなげよう 福祉の輪
経営理念：おもいやりと 笑顔の介護で 地域福祉を支えます

雪の壁が少しずつ後ずさりして、雪際に土が見えるようになりましたね。須原の陽当たりの良いところには、春の訪れを告げるフキノトウが顔を見せ始めました。卒業式の声も聞こえ、羽ばたきの季節になりました。

冬の間の活動不足でちょっと体重が気になる？・・・

ちょうど良いと思っていた体重より増えた方は、まず増えた原因を考えてみましょう。

☆ 食事と食事の間の間食が多くないですか？ 例えば、甘いお茶菓子、おせんべい、菓子パンなど

☆ 活動不足はないですか？

高齢者の方が減量を考えた時は、必要な栄養素が不足しないように特に気を付けましょう。高齢の方は一日に必要なカロリーは少ないですが、タンパク質（魚、肉、卵、豆製品）、野菜、果物などの食べる量は若い人とあまり違いがありません（我が家では爺、婆の近くにはいつも色々な食べ物があります）。食べ物の中で摂り過ぎに気を付けたい物は油脂、砂糖、穀類です。料理の時はお肉は脂肪の少ない部位を使ったり、揚げ物を控えたりしましょう。薄味にも心がけましょう。ごはんの食べ過ぎを防ぐことができます。また、便秘予防に野菜や水分を充分にとり、3食きちんと食べることが大切です。食事をしっかり摂ると、今よりも間食が減ってくると思います。

食べ物の味が薄くなった、おいしくないと感じたら亜鉛不足かも

亜鉛は細胞を作るために必要なミネラルです。味を感じるのは舌の表面にある味蕾という細胞で、味蕾は約1ヶ月のサイクルで生まれ変わります。そのため、味蕾にはたくさんの亜鉛が必要で、亜鉛が不足した時に一番影響を受けてしまうのです。そうすると味に対する感度が鈍くなり、濃い味付けを好むようにもなるそうです。

亜鉛が多く含まれる食品は、カキ・レバー・うなぎ・たらこ・ホタテ・たまご（卵黄）・高野豆腐・さんま・ささみ肉などです。



◇ 異動職員挨拶 ◇



浅井伸一朗（守門居宅介護支援事業所 ⇒ 湯之谷デイサービスセンター）

皆様にはいつもお世話になっております。この度、4月1日付で湯之谷デイサービスセンターに介護員として異動することになりました。皆様には一からお付き合いさせて頂き、また仕事を教えて頂き本当にありがとうございました。まだまだ学ぶことが沢山ありますが、ケアマネとして学んだことを活かして直接ご利用者様の生活の向上に向けた支援に邁進する想いです。感謝、感謝です。ありがとうございました。