

ケアマネだより

第28号
令和2年8月発行

★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

★経営方針 : 思いやりと 笑顔の介護で 地域福祉を支えます



夏、真盛り。今年はコロナ禍でマスク着用の夏、例年とは違う暑さ対策が必要ですね（汗）
当事業所はエアコン使用中でもドアと窓を開けて換気しています。先日、黒いハチが数匹、
事務所に迷い込み旋回。「ハチが何かもってる🐝」とギャーギャー騒ぎながら、追い払おう
と。ハエたたきを振り回し応戦。見事命中！ハチはコオロギの幼虫を抱えていました。
昆虫の世界も戦いです。



今回のテーマ ～高齢者の食事で気を付けたいポイント～

◆食事の偏りに注意しましょう

高齢になるとあっさりした味付け、淡白な食材を好むなど嗜好(好きな食べ物)が変わる
こともあります。また、認知症の症状のひとつとしての嗜好の変化もあります。
一人暮らしの場合や、家族と同居していても日中は一人で過ごすときは、どうしても手軽に
食べられる麺料理やお茶漬け、パンですませてしまいがちです。
毎食、主食・主菜・副菜の料理をそろえて食事をするとう栄養バランスが良くなります。

◆高齢者に不足しがちな栄養素

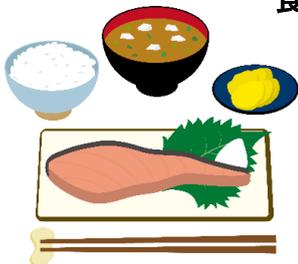
麺類が多くなるなど手軽な料理が増える、硬くて噛み切りにくい厚みのある肉類や硬い野菜
などが敬遠されるなど、食事が偏るとタンパク質、ビタミン、ミネラル、食物繊維などの栄養素
が不足しがちです。また栄養素ではありませんが、水分不足になりやすい傾向もあります。

◆口から食べることを大切にしよう

当たり前のことのようにも思いますが、口から食べることは多くの利点があり、心身に良い影響
をもたらします。

- 視覚、嗅覚、味覚など様々な感覚を使って、身体機能をフル活用して食べるため良い刺激になる
- 食べ物を噛むと脳が活性化し、唾液も出やすくなることから、口腔内の衛生状態がよくなる
- 胃腸の動きが活発になる

食事は毎日の生活で大きな楽しみとなり、食べることは生きる活力になります。



栄養と水分をしっかり摂って、元気に夏を乗り越えましょう。



～編集後記～

リモート会議にオンライン帰省、外食を
テイクアウトへ。新しい生活様式に
まだ慣れません。 山水

在宅介護支援センター湯之谷
魚沼市大沢213番地1
湯之谷基幹集落センター内
TEL:025-792-8184