



イー・ケア通信

平成26年6月 vol. 37



株式会社イー・ケア

6月の花

花菖蒲 (ハナショウブ)
英名 : Japanese iris



湿り気のある土地に生育し、花びらの付け根は黄色く色づいている。人の手によってさまざまに改良が重ねられてきた園芸植物でこれまでに5000以上の品種が作られ、色や形はバリエーションに富んでいる。

イー・ケア中里 腰痛ミニ講座のご紹介

5月11日にイー・ケア中里(富士市)で開催しました腰痛ミニ講座の講義内容をご紹介します！

当日は、施設の周辺地域にお住まいの方を中心に19名の方が参加してくださいました。ありがとうございます。



くすのき鍼灸院の先生にお越しいただき、講義をしました。お越し下さった皆さま、とても真剣に聞いております。





講義内容

- 腰痛について
- 腰痛の種類
(ぎっくり腰、疲れ等からの腰痛や内臓疾患等重篤な症状からの腰痛についての説明)
- 種類別腰痛体操
- ウォーキング・ストレッチの勧め
(有効的に行う方法など)

腰痛の種類別予防体操もレクチャーされた皆さま、「こうかしら...」「家でもできるわね」等など、お話しされていました。

質疑応答の時間には、講師に質問するほかに、参加者した方同士で話し合う等、貴重な情報交換の時間を作ることができました。



参加者の声



有意義な時間がすごせました。
質問もしやすく、実際に行える体操を教
てもらえてよかった。

次回また参加したい。
お知らせ等をおくってほしい！



介護施設というと、まだあまりよくないイメージを持っている方も少なくありません。一度施設へ来ていただくと、施設内の雰囲気や入居している方の様子も分かっていただけたと思います。地域住民の方との交流の場を持つとともに、施設のことをもっと理解していただき、介護の相談等も気軽にできる施設を目指していけたら、と考えております。

皆さまも興味がありましたらぜひご参加ください！！

特大号!!

入居者さまの作品紹介



各施設から入居者の作品がたくさん届いております！
今月は特大号としまして、一気にご紹介したいと思います。

りなの森



りなの森の入居者の方は
折り紙でさまざまな作品
を作ってくださいました。
左の写真はアジサイです。
一つひとつの花がとても
細かく折られています。



生けられているかのような
お花も折り紙で作って
ありました！驚くほど器
用な方がお揃いです。私も
ぜひ教えてもらいたい！
折り紙の本を見ても折れ
ない不器用さなので...



イー・ケア座間



イー・ケア座間からは、端午の節句
の際に作成したこいのぼりが届いて
おります。魚のうろこが見事に再現
されていると思います！定番の赤や
青とは一味違う趣があり、施設内を
彩ってくれていました。



フローレンス富士の郷



フローレンス富士の郷からは牛乳パックと折り込み広告を使用したエコな作品が届いております。広告を細く丸めて牛乳パックにキレイに張っております。小物入れだそうです。



フローレンス新富士 富士を背に しらさぎ飛んで 美しき



こちらはフローレンス新富士からの作品です。いつも俳句を詠んで下さるYさまの俳句でございます。静岡の象徴ともいえる富士山を題材に、文字だけで見事に美しさを表しております。

フローレンス南箱根



富士山と^{あしたか}愛鷹山を鉛筆一本でスケッチしてくださいました。風景の他にも似顔絵等も描いて下さるそうです。施設内に飾っておりますので、お越しいただいた際はぜひ、ご覧になって下さい。



いよいよ本格的に日差しが強くなってきました！ お出かけするには楽しい季節ですが、毎年ニュースを賑わす熱中症には要注意です((+_+))
ニュースといえば、この間ニュースで2016年から8月11日が山の日(祝日)になる予定、と載っていました。そういえば、海の日があるから山の日があってもいいのかな...と、思うと同時に祝日が増えても夏休み期間だから子供たちはがっかりだろうな。と思いました。山の日とは、『山に親しみを持って、山の恩恵に感謝する日』らしいです。
夏期中は節電も大切ですが、無理をしすぎて体調を崩さないように気を付けてくださいね(@^^)/~~~!





今月のテーマは…

低栄養

健康管理課よりお届け-----

加齢に伴い様々な身体機能の低下は、食事の摂取量をも減少させます。食欲の低下だけではなく、咀嚼力・嚥下力の低下など様々なことが起因し、栄養不足（低栄養）に陥ります。低栄養は疾病のリスクを増大させ、QOL（生活の質）の低下を招くことにもなりますので、高齢者にとって低栄養を予防することはとても重要です。

低栄養になると…

- ① 体重の減少
 - ② 運動機能の低下
 - ③ 皮膚の異常
 - ④ 免疫力低下による感染症
 - ⑤ 疾病の悪化
 - ⑥ 要介護の上昇
- などが起こり得ます



- ・ BMI：体格指数（体重÷身長²）が 18.5
- ・ 6か月以内に2～3キロの体重減少があった
- ・ 血液検査の結果（血清アルブミン値）が 3.5 g/dl 以下
- ・ 出された食事を 1/4以上残す

こんな方はご注意！！



低栄養の原因

義歯の不具合、咀嚼・嚥下機能の問題、病気などで食べられないことがあったり、身近な人の不幸で気持ちが落ち込んだりすることのほか、料理をしたり買い物に出る気にならないなど、食が進まなくなって食事量が減り、その結果、栄養不足になるということが背景にあります。



低栄養の食事のポイント

- ① バランスの良い食事
- ② 1日3食にこだわらない（回数を増やす）
- ③ 水分不足に注意
- ④ 症状に合わせた食べやすい形態
- ⑤ 消化の良いもの



食欲がなかったり、体調がすぐれないときなどで、
1回の食事量が少ない時は、間食で栄養を補います。



おすすめの間食は、ゼリー、牛乳やヨーグルト、
果物、小さいおにぎり、栄養補助食品などです。



低栄養を予防するために

低栄養を予防するためには、まず、食べることです。

「3度の食事に3つの器」をそろえて、バランスの良い食生活を心がけましょう！

3つの器

毎食そろえる習慣を！

主食＝ご飯・パン・麺類

主菜＝肉・魚・卵・大豆製品などの料理

副菜＝野菜・海藻・キノコなどの料理

主食



主菜



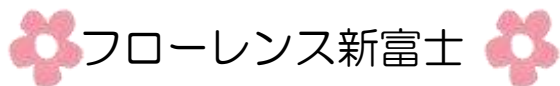
副菜



食欲がわかず、ご飯と漬物だけですませたり、野菜中心の食事になると、主菜の栄養素であるたんぱく質が少なくなり、低栄養状態になります、
ポイントは主菜を先に決めてから献立を考えると、比較的バランスの良い食事になります。脂の少ない肉や魚を使ったり、豆腐や卵などを上手に利用し、少量でもよいので主菜の器をそろえるように心がけましょう！！



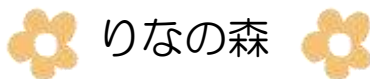
住宅型有料老人ホーム



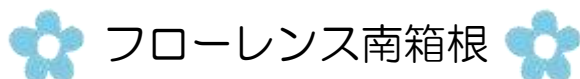
静岡県富士市宮島 993-1
TEL : 0545-64-2827



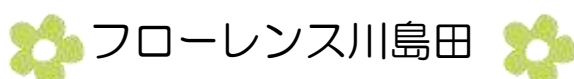
静岡県富士宮市万野原新田 4068-9
TEL : 0544-58-9605



静岡県沼津市大諏訪 234
TEL : 055-952-7770



静岡県田方郡函南町平井 1690-37
TEL : 055-974-1323



静岡県御殿場市川島田 796-1
TEL : 0550-84-7099

小規模多機能ホーム

グループホーム



イー・ケア中里
静岡県富士市中里 172-7
TEL : 0545-32-6653
<http://ecare001.blogspot.jp>



グループホーム



イー・ケア座間




神奈川県座間市栗原中央 3 丁目 10-1
TEL : 046-257-1226
<http://ecarezama.blogspot.com>

ご相談・施設見学など
お伺いいたします。



0120-968-758

 株式会社イー・ケア

静岡県沼津市高島本町16-16

三井生命沼津高島本町ビル2階

<http://www.e-care.co.jp/>

TEL 055-924-5218

イーケア

検索



ブログ <http://ecarebloga.blogspot.jp/>

