

そよ風荘だより

2023年3月388号

暖かい日照りが心地の良いこの頃ですが、まだ寒さが舞い戻る時期でもあります。新型コロナウイルス対策で換気も必要ですが、空調管理をして体調にお気を付けてお過ごしください。

管理栄養士による「低栄養について」のお話と2月のフロアの様子をご紹介します。



低栄養について

低栄養とは…健康な身体を維持し、動かすための栄養素が不足している状態のことをいいます。低栄養になると、寝たきりになってしまうリスクがあります。

原因の多くは…食欲の低下や、噛む力が弱くなるなどの口腔機能の低下により食事が食べにくくなるのが理由で徐々に食事量が減ることが多くなります。そのため必要なエネルギーや、筋肉、皮膚、内臓など体をつくるたんぱく質などの栄養が不足してしまいがちに！！

低栄養の症状

- ・体重減少
- ・骨格筋の筋肉量や筋力の低下
- ・元気がない
- ・風邪など感染症にかかりやすく、治りにくい
- ・傷や褥瘡(じょくそう:床ずれ)が治りにくい
- ・下半身や腹部がむくみやすい

脱水と低栄養の両方でみられる症状

- ・食欲がない
- ・口の中が乾いている
- ・皮膚が乾燥し弾力がない
- ・唾液に粘り(べたべたした感じ)がある

低栄養の予防

・食事の摂取量を増やす

少食で1度に沢山食べられない時は、間食で牛乳や乳製品、果物、市販の栄養調整食品からカロリーやたんぱく質を補いましょう。

・1日3食しっかり食べる

規則正しい食事リズムは生活リズムを整えることにもなり、活動することで空腹感も感じられ、きちんと食事をとることにつながります。

・栄養バランスの良い食事をよく食べる

甘い菓子パンや、カップラーメンや袋麺類など加工食品で食事を済ませず、肉、魚、卵、乳製品、大豆製品などたんぱく質を多く含む食品を毎食おらずに1品入れましょう。

主食・主菜・副菜には好きな物だけに偏らず、多種多様な食品を取り入れることで、栄養をバランスよく摂取することができます。

とくに日本食は昔から「一汁三菜」と表現され**栄養バランスの整いやすい食事です。ただし塩分過剰になりがちなので汁物は1日1杯程度にしましょう。**



主菜(メインのおかず)には、肉や卵、魚、大豆など、たんぱく質を多く含むものをとるようにしましょう



汁物や小鉢には、野菜を取り入れるのもおすすめです

栄養管理 管理栄養士 大住菜穂
参考文献:健康長寿ネット

3F入所フロア

2月8日（水）に4名の方のお誕生日会と風船バレーを行いました。少しでも長く風船を上へ上げ続ける為に、利用者様も慎重に風船を上げて頑張って下さりました。輪の中に鬼の格好をした職員が登場すると「うわぁ～鬼や～」や「鬼久しぶりに見た」等の驚きの表情や笑い声が聞こえ、鬼が風船を落とさないように手伝いながら一緒に風船バレーを楽しみました。おやつには季節に因んだ鶯と鬼の形をした練り切りを提供させて頂きました（石井）



4F入所フロア

2月15日（水）にお誕生日会と豆まきを行いました。赤と青チームに分かれ、段ボールの鬼に目掛け豆まきをしました。「鬼は外、福は内」と皆様の大きく楽しげな声がフロアに響きました。おやつには、バレンタインハートプリンと甘納豆とコーヒーを提供し、召し上がって頂きました。「前からコーヒー飲みたかったねん、ありがとう」と大好評でした。今年も皆様に福が訪れる事を願っています。（壺井、上西）



介護老人保健施設 そよ風荘

〒638-0001 奈良県吉野郡下市町阿知賀621-1
0747-52-2781

