

風車 (かざぐるま)

～万葉テラスだより～

令和3年5月 第50号

さわやかな風が吹き渡る季節となりました。皆様いかがお過ごしですか。4月に万葉テラスで行ったイベントの紹介と、管理栄養士による「よく噛んで食べよう!!」を掲載しております。ご参考にしていただければ幸いです。

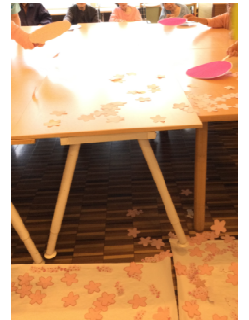
～イベント紹介～

4F 入所フロア

4月16日(金)に誕生日会を行いました。両フロアともに、4月に誕生日を迎えられた利用者様の紹介と誕生日プレゼントの贈呈・写真撮影を行いました。

今回は“桜”をテーマにしたゲームをしました。

4Aフロアでは、桜の木を描いた模造紙を床に置き、テーブルの上から花びらを落とすように、うちわで扇いでいただきました。また、模造紙の花の部分にはあらかじめのりを塗り、貼り付きやすいようにしておきました。はじめは少し遠慮されており、テーブルの上に花びらが残ることが多かったですが、次第に慣れ最後には花びらいっぱい桜の木が完成しました。



4Iフロアでは、桜の名所のDVDを鑑賞しながら、模造紙に描いた桜の木と点数の枠も準備し、そこに花びらを貼り付けた玉を投げていただきました。次に、画用紙で作った花びらを用意し、同じく枠の中に入るように投げていただきました。玉は、比較的狙ったところに入りましたが、花びらは方向が変化するためなかなか入らず、利用者様から「手裏剣のように投げたら、うまいこといくわ」との声もあり、工夫しながら楽しんでおられました。短い時間ではありましたが、桜の季節を味わって頂けたように思います。

通所リハビリテーション

4月24日の土曜日に『お楽しみ会』として、オノマトペクイズを行いました。

4月と言えば何を思いつきますか?のお題に対し『桜』『入学式』『エイプリルフール』『お花見』等たくさん答えてくださいました。それぞれに音を付けるとどのような音になりますか?とお聞きすると『入学式』はドキドキ・ハラハラ・ワクワク・パチパチ等。『桜』はソヨソヨ・チラチラ・キラキラ。『エイプリルフール』はドキドキ・ブンブンなど、たくさんのオノマトペが出ました。

次は「北国の春」と「りんごの唄」の音楽を流し、皆さんで歌体操を行いました。歌を口ずさみながら体操をされる方もおられ、皆さんとてもいい顔をされていました。

歌体操の後は、先ほどのオノマトペクイズのおさらいをしました。『入学式』などのお題だけ残し、なんと言う音を皆様で答えたかをお聞きしました。すらすらと答えが出て、あっという間に全問正解となりました。

今回のイベントも、楽しく終える事ができました。



よく噛んで食べよう！！

ゆっくりよく噛んで食べることは健康のためによいとされています。

歯がなくなると「噛めない」状態になり、硬い食べ物を避けやわらかい物を中心に食べるようになります。その結果、ミネラルやビタミン、食物繊維などの摂取量が少なくなり、反対に糖質中心の食事となり、栄養バランスが悪くなります。「よく噛む」「よく噛める」ためには『歯』はとても重要なのです。また、近年の疫学調査で「はやぐい」の人には肥満が多いとわかってきました。「ゆっくりよくかむ事」は肥満予防やメタボリック予防にもなるのです。



～よく噛んで食べるための工夫～

○ひと口30回を目安に

30回噛む事は簡単なことではありません。食べ物を今よりも5回多く噛む事を意識してみましょう

○噛み応えのある食材を選ぶ

硬いものを食べると噛む回数は増えます。食物繊維や弾力のある食材を選ぶのも効果的です

○食材は大きめに切り、硬めに調理する

よく噛まないとい飲み込めない大きさや硬さに茹でたり、煮たりします

○飲み物を飲むタイミングも大切

あまり噛まないままお茶などで流し込まないようにしましょう



～噛み応えのあるレシピ～

歯ごたえ汁

材料（2人分）

大根 60g

大根の葉 20g

ごぼう 30g

舞茸（しいたけやしめじでもよい）
20g

醤油 小さじ2/3

塩 小さじ1/6 強

だし汁 240 ml

七味唐辛子 少々

作り方

1.大根は乱切りにし、大根の葉は小口切りにする

2.ごぼうはさがきにし、水にさらしておく（もっと噛みたい時は乱切りでもよい）。舞茸（きのこ類）は食べやすい大きさにする

3.鍋にだしを入れて火にかけ、野菜を入れて煮る。火が通ったら、醤油、塩で味をととのえる。好みで七味唐辛子を振る

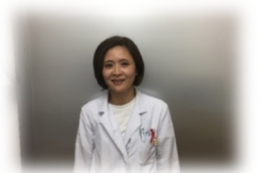
（参考資料）

厚生労働省 生活習慣予防のための健康情報サイト

第一三共株式会社 eヘルシーレシピ

栄養課

管理栄養士 山崎 朋子



〒634-0832 奈良県橿原市五井町 247

介護老人保健施設 万葉テラス

Tel : 0744-26-2288 Fax : 0744-26-2277

入所 100 床（全床認知症専門棟） 通所リハビリテーション 40 名

