

# そよ風荘だより

2023年9月394号

朝晩少しずつ涼しく感じる日もありますが、まだまだ暑さが残っております。水分補給をしっかりと行い、体調を崩さないよう気をつけてお過ごしください。管理栄養士による「防災の日」のお話しと8月のフロアのご様子をご紹介します。



## 災害に備えよう！

9月1日は防災の日とされています。

いつ起こるか予測ができない、大規模災害。そんな万一の事態に備えて、日頃からの準備が大切です。ガスや水道、電気の供給や物流のライフラインがストップし、何日も過ごさなければならぬ事態も想定されます。今回は備蓄の保管でおさえたいポイントをご紹介します。

### 【備蓄を備えましょう！】

自宅で避難生活を送る可能性も考えて、少なくとも3日分、できれば7日分の備蓄を家庭内に用意しておくことが大切です。では具体的にどのようなものを備えればよいのでしょうか？

#### ①電気、水道、ガスのライフラインが止まったら

缶詰・レトルト食品・菓子類（水・加熱なしで食べられる）  
あれば…カセットコンロ（過酷な避難生活中でも温かい食事が食べられる）

#### ②水不足にならない為に

水分摂取を控えていると脱水症状を引き起こし、ひどい場合には死に至ることがあります。

飲料水として1人あたり最低1リットル/日の水が必要です。  
調理等に使用する水を含め1人あたり3リットル/日は備蓄しておきましょう。



#### ③栄養バランスの乱れに備えて

長期保存ができる食品、簡単に調理できる食品を利用し主食+主菜を揃えるよう意識するといいでしょう。災害時は、食料が不足することや、避難所での食料はご飯やパン、麺類などの炭水化物が多くなりがちで、栄養の偏りが生じや少ないので野菜ジュースなど備えておくとい良いでしょう。

(例) 主食…パックご飯、乾パン、乾めん  
主菜…肉・魚・卵・大豆製品の缶詰、レトルト食品  
副菜…日持ちする野菜（根菜、乾燥野菜）、いも類  
間食…果物缶詰、菓子類  
その他…野菜ジュース（ミネラルや食物繊維を手軽に摂取でき、水分補給にも優れている）



### 備蓄食料品選びの4つのポイント！！

1. 常温で長期間保存できるもの(半年以上が目安)
2. 携帯しやすいもの(パッケージ商品)
3. 加熱がいらない、お湯が必要ないもの
4. 普段から食べ慣れているもの

賞味期限が心配…とゆう方は「ローリングストック法」を取り入れてみてください。

ローリングストックとは、その名のとおり「ストック（備蓄）」を「ローリング（回転）」させることです。水や食料を普段から少し多めに買って置き、日常で消費と買い足しを繰り返しながら、常に一定の備蓄をキープする方法です。日々の食材を循環させることで、備蓄用に買った食料がいつのまにか賞味期限を過ぎ、災害が起こったときに食べられないなどの事態を避けられます。

栄養課 大住

参考：ホロニクスグループ、大塚製薬

## 4F入所フロア

8月23日（水）7月と8月の合同お誕生日会をしました。「わっしょい」という掛け声と共にふうた君神輿を引っ張って納涼レクがスタートしました。焼きそば、わたがし、ベビーカステラの屋台とゼリーバイキングや景品当て、輪投げ、射的の娯楽も準備し縁日の雰囲気をお楽しみいただきました。焼きそばは、おかわりされる方もおられて好評でした。射的や輪投げでは、懸命に的を狙い当たった時には、大きな声で喜ばれ利用者様、スタッフ共に楽しい時間を過ごしました。

（西村・平井・渡邊）



## 3F入所フロア

8月に予定しておりましたお誕生日会は新型コロナウイルス感染症に伴いレクリエーションは中止となりました。夏の行事が出来なかった事もあり、おやつに黒蜜がけのわらびもちを提供させて頂きました。「やわらかくて、冷たくて美味しい」と喜ばれていました。

### 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

