



風車 (かざぐるま)



～万葉テラスだより～

令和6年5月 第82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「いつまでもおいしく食事をするために」を掲載しております。ご参考にいただければ幸いです。

～イベント紹介～

4月19日(金)に誕生日会を行いました。はじめに、毎日午後からのレクリエーション時に行っている体操と歌体操をした後で、誕生日者の紹介と誕生日プレゼントの贈呈・写真撮影をしました。また『Happy Birthday To You』を利用者の皆様に歌い、お祝いをしました。



4Aフロアは、いちご狩りゲームをしました。洗濯バサミをいちごのツルに見立てて、紙コップで作製したいちごを吊るしました。マジックハンドを使用していちごを挟み、引きちぎるようにつまみかきをしていただきました。マジックハンドが1m程あり、洗濯バサミから外すには力が必要でしたので、利用者様にとってリハビリの機会にもなりました。洗濯バサミに近づき外す方もおられ「むずかしいな」「もっと簡単にして」などの感想がありましたが、周囲の雑音も気にされず、夢中で取り組む方もおられました。最後に、いちごを手にしながらかつと写真を撮影を行い、春を楽しむイベントになりました。

4Iフロアでは、お花見パーティーを開催しました。4月に入り、レクリエーションの時間を利用して、満開の桜の木を作製していただけていました。これは、花紙を小さくちぎり花びらに見立て、それを模造紙に描いた枝の上に貼り付けたものです。女性の利用者様には、少しお化粧しカチューシャでおめかしされた姿で写真を撮影を行いました。久しぶりのお化粧に大変うれしそうにされていました。また、男性の利用者様にはサングラスやキャップを身に付けていただき、こちらも大好評でした。写真撮影後は、各テーブルにポテトチップスやチョコレートをおやつしながら、お花見気分を味わっていただきました。会話にも華が咲き楽しい時間となりました。



●お知らせ●

- ・当施設では、対面面会を行っております。面会時間等に制限がございますので、事務所またはフロアにご確認ください。ただし、今後の感染状況によっては、急遽面会が中止となる場合がございますのでご了承ください。
- ・当施設では、毎月第3火曜日に理美容サービスを行っております。ご希望の方は、事務所またはフロアにご連絡ください。(定期実施の方は、連絡不要です)ただし急遽中止や実施日が変更となる場合がございますのでご了承ください。

いつまでもおいしく食事をするために ～「歯」と「食事」～



何歳になっても食事を美味しく食べ、健康的に過ごすには自分の「歯」で食べることは大切です。

歯の健康には、歯だけでなく、食生活も大きくかかわってきます。

「8020 運動」とは

厚生労働省と日本歯科医師会が提唱した「80歳で20本以上、自分の歯を保とう」という運動です。最低でも20本以上の機能する歯があれば、硬い食べ物でもほぼ満足にかむ事ができる事が科学的に明らかになっています。歯が少なくなると、かむ(咀嚼する)事ができなくなり、ご飯やパン、麺類などの炭水化物中心の食事となり、肉や野菜などを食べる量が減ってきます。すると、たんぱく質やビタミン、ミネラル、食物繊維などの栄養が不足し、栄養バランスが悪くなります。この食事を続けると、「低栄養」になります。低栄養は筋力や運動能力の低下を起こします。健康な歯を保つことは全身の健康維持につながります。



口腔の2大疾患と言われるのが、「虫歯」と「歯周病」です。これらの予防をすることは、口腔衛生を保つことができ、長い間、自分の歯で食事を続けることができます。歯の健康には歯磨きも大切ですが、「食」も大きく関係しています。

丈夫な歯をつくるために

日常の食事で歯を強くする栄養素をとることが大切です。歯を丈夫にする栄養素を紹介します。

・**カルシウム**・・・体内のカルシウムの99%は骨や歯に存在しています。歯を丈夫にするためには必須の栄養素です。

多く含む食品 牛乳 乳製品 小魚 大豆 大豆製品

・**マグネシウム**・・・骨や歯の成長を強化し、歯にカルシウムがいきわたるようにサポートします。

多く含む食品 海藻類 大豆 玄米 アーモンド

・**ビタミンA**・・・歯の表面のエナメル質を強化します。

多く含む食品 レバー うなぎ

・**ビタミンC**・・・歯の象牙質を作る栄養素のひとつです。

多く含む食品 野菜 果物

・**ビタミンD**・・・カルシウムを歯に送り込む働きがあります。また、歯の硬さに関する栄養素です。

多く含む食品 魚介類 きのこ類

日本人の食事はカルシウムがまだまだ不足しています。丈夫な歯を作るためには、カルシウムだけでなく色々な栄養素が必要です。色々な食品を組み合わせ、バランスよく食事をしましょう。

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)

