



花 檣 だより



令和 6年 3月 第280号

暖かい日が少しずつ多くなり、徐々に春が近づいてきました。今年の冬は寒暖差が激しく、体調を崩しやすかったように思います。さて、3月は新たな生活に向けて準備をする時期です。そして、新生活への期待や準備に伴う忙しさ、不安などで精神的に疲れがたまりやすい時期でもあります。最近はや安や物価高など様々な経済的な動きも感じられ、色々と物入りなこの時期非常につらいものがありますね。もし、皆様自身もしくは身近に新生活をむかえる方がおられましたらより豊かな毎日が続くよう、この環境変化をお互いに共有、応援し合い乗り越えていって下さい。

イベント紹介

【1階 デイケア】 2/25 (日) の日曜デイでは“おひな様製作”を行いました。「手がふるえるから



上手に顔かけへんなあ。」「どこに花を置いたら良いと思う?」と、お話ししながら色々と試行錯誤し、取り組んでおられました。お花やキラキラの石が飾りつけされたおひな様の出来前は、どれも素敵で



「可愛いなあ。」と大変喜んでおられました。昼食は“ひな祭り御膳”をご用意しました。定番の鮭ちらしやお刺身が特に好評で「美味しいわあ。」「いくらでも食べられる。」と最後まで残さずに召し上がって頂くことが出来ました。



【2階・3階フロア】

2/24 (土) にお誕生日会を行いました。いつも通りケーキ、メッセージカードをお渡しすると特にケーキが「久しぶりにケーキ食べた。ショートケーキ美味しいわ。」と大変喜んで頂きました。

その後、レクリエーションでは四字熟語ゲーム、赤白旗揚げゲームを行いました。どちらも苦戦されていましたが、「頭の体操になるわ。」と最後まで熱心に参加している様子でした。まだまだ寒い日が続きますが楽しく毎日が過ごせるよう、お誕生日会や様々なレクリエーションを通して入所者の生活を支援していきたいとスタッフ一同、努めてまいります。

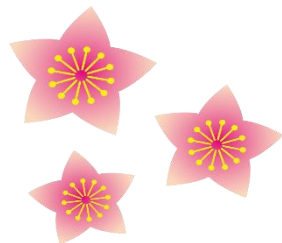


〒634-0828 奈良県橿原市古川町 395-1

介護老人保健施設 花檣

TEL:0744-26-1371 FAX:0744-26-1372

【各サービス】 入所療養介護100床 (ショートステイを含む) 通所リハビリテーション50



高齢者の低栄養状態に注意！



例えば……

体重減少

BMI

●体重が6カ月に2～3kg減少した。

●計算式：体重(kg) ÷ (身長(m) × 身長(m))

⚠ 18.5未満⇒低体重(やせ)

低栄養



とまります。

元気な体を保つためには『エネルギー』と『たんぱく質』が必要！！

高齢者(65歳以上)はこれだけ必要

1日に必要な量	男性	女性
エネルギー※1	2050～2400kcal (75歳以上1800～2100kcal)	1550～1850kcal (75歳以上1400～1650kcal)
たんぱく質※2	60g	50g

たんぱく質60gはこれぐらい

【朝】	【昼】	【夕】
卵1個 (50g) 6.2g 牛乳1杯 (200ml) 6.6g	豚肩ロース肉4枚 (100g) 17.7g しょうが焼き ヨーグルト1個 (80g) 2.9g	鮭1切れ (80g) 17.8g 豆腐1/6丁 (50g) 2.5g 納豆1パック (40g) 6.6g

日本人の食事摂取基準(2020年度版)より※1 推定エネルギー必要量の身体活動レベルI(低い)・II(普通) ※2 推奨量

低栄養状態になってしまう原因は、食生活だけではなく、歯が弱ってしまい、嚙む力や飲み込む力の低下、病気やけが、胃腸の調子や機能の低下など、身体的なことからくる食欲の低下も原因になります。バランスよく色々な食材を食べることも大事ですが、食が細い方は主食や主菜から食べることを意識してみてください。

※参考文献：ヘルシーネットワークナビ、Eatreat

暦・行事予定

3月14日	ホワイトデー	3月18日	散髪日(入所者様)
3月20日	春分の日	3月23日	お誕生日会(入所者様)
4月1日	エイプリルフール		

