

# 私の雑感

デイケア介護主任 T

今年の桜は開花が例年より早く、春たけなわです。お花見も緩和され日本の風情を満喫できる日常が、少しずつ戻って参りましたね。

私事ではありますが、50の手習いでフラダンスをはじめ、はまってしまい十数年経ちました。コロナ以前にボランティアでお邪魔したこともあり皆様に暖かく迎えて頂きうれしかった事を記憶しています。

フラダンスは思っていたより難しく体幹・体重移動・関節を使う順番・目線・指先への配慮等とても細やかで奥深いです。「ウエー」というステップがあるのですが、これがかかと落とす動作で、かかとへの衝撃が全身の骨細胞に伝わり骨を作る骨芽細胞を増やし、同時にふくらはぎの筋肉も鍛えられ転倒予防にもおすすめです。楽しみでもあり老化防止にいいらしく一挙両得。コロナ前はハーモニカ・オカリナ・日舞等様々な方をボランティアで迎えていました。年内には再開できたらうれしいです。其の折には温かく迎えて頂けたらと思います恐縮ですが宜しくお願い申し上げます。

## 【行事】

1月 七草  
七草ごはん & 千草焼



2月 節分  
稲荷寿司 & いわしのつみれ汁



お多福  
(和菓子)

3月 ひな祭り  
ちらし寿司 & うしお汁



男雛・女雛  
(和菓子)

2月 バレンタイン  
バターライス & ビーフストロガノフ



ココアワッフル

## マスク着用に対する当施設の方針について

2023年3月13日からマスクの着用は個人の判断が基本となりましたが、かがやきライフ江東では引き続き以下の感染対策を続行いたします。

- ①職員は引き続きマスクを着用。
- ②利用者様も談話室など共用スペースで過ごす際には、出来るだけマスクを着用していただきます。
- ③職員は唾液PCR検査を週1回、抗原検査を週1回行います。
- ④フロアでは手摺りやテーブルなどの消毒を1日4回行います。
- ⑤職員は出勤前、出勤時の体温測定・体調チェックを行います。
- ⑥面会方法は現状通りガラス越しとさせていただきます。



## 編集後記

編集長 S

春！街が桜色に染まり様々な草花が芽吹くこの季節は心が浮き立ちますね。丁寧に手入れされた庭の花はもちろん、道端の小さな草花も懸命に「私を見て！」とアピールしているようでとても愛おしく感じます。以前は一眼レフカメラで花や風景を撮りにあちこち出掛けていましたがコロナ禍ですっかり不精になってしまったので、この春はまたカメラ片手にふらっと何処かへ今年の春色を見つけに行きたいと思っています。

外出する機会の少ない利用者様にも行事やレク等を通して少しでも季節を感じて頂ければと思っています。今年度も笑顔が沢山お届けできるよう頑張りますのでどうぞ宜しくお願い致します。

ホームページでも  
様々な情報を発信  
しています。

CHECK!



URL

<http://junkoukai.com/>

令和5年4月発行

社会医療法人社団 順江会  
介護老人保健施設 かがやきライフ江東

〒135-0051  
東京都江東区枝川3丁目8番18号  
電話 03(3640)2111  
FAX 03(3640)8050  
E-mail: kagayaki@junkoukai.com  
本誌の記事・写真を無断で複写、転載することを禁じます。

## 3月4月 お花見ドライブ

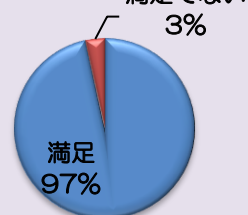
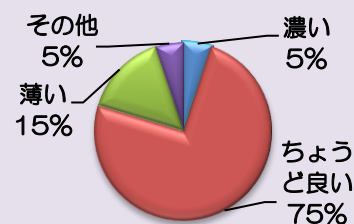
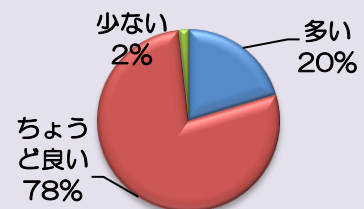
3月下旬～4月上旬に辰巳の森緑地公園までお花見ドライブに行ってきました！雨天で車内からのお花見になってしまった日もありましたが、お天気の良い日には青空の下で満開の桜を満喫することができました。お酒が好きだった利用者様には普段飲む機会のないソールアルコールビールが好評でした。



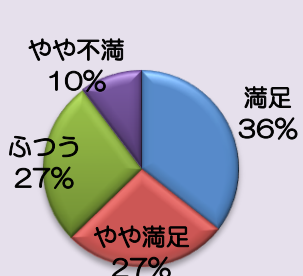
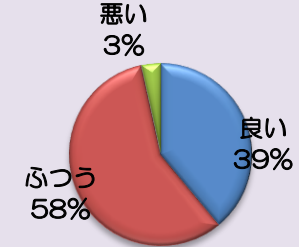
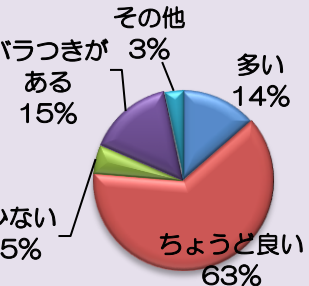
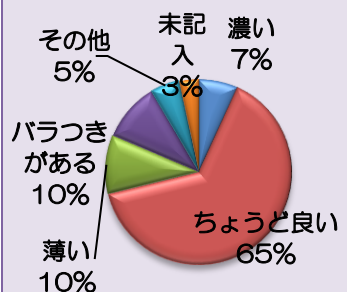
# 2022年度 食事アンケート結果報告

実施: 令和5年1月25日～2月15日  
対象: 入所者64名(回答59名 92%)

- ① ご飯やお粥の量はいかがですか ② おかずの味付けはいかがですか ③ 主食やおかずの形態には満足されていますか



- ④ 汁物の塩分の濃さはいかがですか ⑤ おかずの量はいかがですか ⑥ おかずの彩りや盛り付けはいかがですか ⑦ お食事全体としてはいかがですか



## 書道クラブが復活!



## ひな祭り

各フロアにて季節感を楽しむ工夫がいろいろあります



## 管理栄養士コラム

みんなが知りたいシリーズ 第4回

### 高齢者の食事について

かがやきライフ江東  
管理栄養士 0



近年はご高齢でも、とても元気に過ごされている方が増えています。食事に関する情報が手に入りやすくなっており、バランスのよい食事を心がけている結果ではないかと思えます。「1日30品目取ります」「毎食野菜を食べています」「肉を食べるようにしています」など、考えは様々です。身体が十分に動かせ、食欲があり、噛んだり飲み込んだりする事に不自由がなければ、栄養が不足することは無いと思えます。逆に「食べる量が少なくなった」「体重が減っている」「入れ歯が合わない」など、食生活に不安を抱えている方は注意が必要です。

高齢者の問題として、フレイルやサルコペニアが挙げられます。これは、どちらも結果的に身体の筋肉が落ちてしまった状態を言います。これらの予防として、食事を十分に摂ることが非常に大切です。中でも、筋力を落とさない為に、肉・魚貝類・卵・豆腐などのたん白質を含む食品を摂ることが重要です。施設に入所されている方からも、「食欲がないから、お漬物とご飯で十分よ」と聞くことがあります。

食欲がないと食事を簡単に済ませがちですが、筋肉の素となるたん白質を摂らず筋肉が落ちると、意欲や身体機能の低下など、更なる悪循環を起してしまいます。

高齢者はたん白質を1日に60g以上摂取するよう推進されています。食欲が落ちてしまった方にとっては、かなり頑張って食べないと摂れない量です。

比較的調理の手間がかからずにたん白質が摂れる食品としては、牛乳、ヨーグルト、チーズなどの乳製品、豆腐や納豆などの大豆製品、ちくわやはんぺんなどの魚肉製品があります。1回の食事が少ない方には、間食としてプリンやアイスクリームなどのデザートも召し上がりやすいと思います。食事にたん白質を取り入れて足腰の筋力を維持することで、転倒防止にもつながります。

## 2月 節分

利用者の皆様、コロナ禍で日頃のストレスからか(笑)鬼に向かって思いきり豆(お手玉)を投げて当てて、大笑いして喜んでおられました。皆様の笑顔がたくさん見られた一日でした。

