

あさま苑だより ほのぼの

第35号

〈編集・発行〉 特別養護老人ホーム 伊勢あさま苑 伊勢市朝熊町3074-11 TEL0596-20-5511 FAX0596-20-5577

四季折々の花を見学に行きました



食べやすく飲み込みやすい【ソフト食】

『食べること』は生命維持の基本です。ですが、それ以上に大きな楽しみであるということを感じることがあるのではないのでしょうか。

それだけに、食事をスムーズに召し上がることができないということは、とても苦痛なものだと思います。

これまでの介護食は、噛む力が低下してきている方へ【刻み食】、飲み込む力が低下している方には【トロミ食】というのが、一般的でした。ところが、食べ易いはずの刻み食はムセやすく、誤嚥を引き起こす危険性があることが判明し、更に見た目も悪く、食欲をそそる食事とはとても言えるものではありませんでした。

あじのおろし煮



(常食)



(ソフト食)



(流動食)

かぼちゃサラダ



(常食)



(ソフト食)



(流動食)

そこで、新たに注目されている介護食が、【ソフト食】です。

ソフト食の定義として、① 舌で押しつぶせる硬さであること。② すでに食塊となっているような形であること。③ すべりがよく移送しやすいものであること。の3つが挙げられます。

ソフト食は、一度調理したものをミキサーにかけ、ゲル化剤といわれるものを加え、もう一度固め、もとの食物の形状に仕立てたものです。食べた食感はやわらかく、飲み込みやすいですが、従来のトロミ食と違い、ドロドロした感じはありません。一つ一つの食材をそれぞれ別々に固めるため、それぞれの味が口の中で広がり、通常の食事にかかなり近い味付け・見た目になっています。



(常食)

サンドイッチ



(ソフト食)



(常食)

ビアガーデンメニュー (お好み焼き)



(ソフト食)

『食べること』は、大きな楽しみの一つです。

見た目もよく、おいしく、そして安全な食事を召し上がっていただきたいと思います。

かいごの泉

減塩について ～楽しく、気軽に減塩～

減塩というと、「薄味で味気ない、美味しくない」と考える方も多いと思います。単に味付けを薄くするだけでは減塩とはいえず、食欲低下を招くともかぎりません。

おいしく減塩するためのポイントをいくつか紹介します。

・市販食品や加工食品の使い過ぎはさける

塩分量を確認する習慣や、どんな食品に塩分が多く含まれているか、理解することが大切といえます。（例 漬物、ちくわ・かまぼこなど練り製品、ウィンナー・ハムなどの精肉製品）



・調味料や香辛料を使って味に変化を

食材が同じでも、調理法、調味料を工夫することで味に変化もでて、尚且つ減塩につながります。

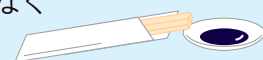
調味料の例として、香辛料の辛味（胡椒、一味、カレー粉など）、酢や柑橘類の酸味（レモンやかぼす類）があり、その他にもマヨネーズやケチャップで手軽に味の変化を楽しみながら減塩もすることもできます。

*塩分のみのことですので、エネルギー量（脂質）は別と考えます。



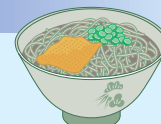
・「かけて食べる」より、「つけて食べる」を心がける

醤油やソースなどはかけて食べるより、つけて食べた方が、塩分摂取量が少なくて済みます。



・漬物、汁物の量に気をつける

塩分の多い漬物や汁物は、食べる回数や、量を減らすこと。麺類は汁を残すことによって減塩になります。



塩分の過剰摂取は体にとってあまり良くないと解っていますので、上手に減塩しながら、美味しい食事をするのが大切です。醤油は減塩醤油、だし醤油を使うようにするなど、少しの気遣い、心遣いで無理なく減塩することができます。



5月の爽やかな風が吹く中、青空喫茶が開店しました!!
皆さん、好きな飲物とおやつを食べて、話に花が咲いていました。
最後に懐かしい歌も歌い楽しそうでした。
また、次回の開店をお楽しみに!!

伊勢あさま苑祭り



美味しい屋台



素晴らしい演奏



迫力の太鼓



感動の花火

9月8日(日) 18時から開催
皆様のご参加お待ちしております!

* 夏祭りの内容は変更する場合がありますのでその節はご了承下さい。雨天時は中止とさせていただきます。

あさま苑 川柳

お題 「川」

川遊び 子供喜ぶ 親心配
(中西なみ子)

地のおもに おかしの人に 川のほとり
(石川智恵子)

神路山 谷間流れて 五十鈴川
(岩船)

なつかしい 子供のころの 川遊び
(濱地代々子)

清流の そよ風涼し 五十鈴川
(松葉)

暑い夏 子供喜ぶ 川遊び
(東美智子)

川曳きや 清き流れの 五十鈴川
(竹谷みつ)

いつの日も きれいな水の 五十鈴川
(杉浦ろく)

みなさんたくさんの素敵な川柳をありがとうございました。
 次回のテーマは「山」です。
 奮って応募ください。

社会法人

ウェルケアより

平成24年度決算報告書及び事業報告書の内容につきまして、あさま苑事務室にて閲覧できますので、希望される方は、事務員にお申し出ください。

今後の行事予定

8月 外出レク

9月 あさま苑祭り
 敬老会
 おやつ実演レク

10月 運動会

11月 文化祭
 昼食実演レク

※毎月
 お誕生会を開催

施設見学・相談は随時行っております。

受付時間

AM9:00~PM4:00

お気軽にご相談ください。

編集後記

全国的に雨の少なかつた梅雨も過ぎ、本誌が皆様の手に届く頃には夏の盛りになっていきます。熱中症が多く発症するこの季節、しっかりと水分を取り、よく食べよく寝て、体調管理に気をつけて下さい。夏を乗り切ってください。さて、お気づきの方も見えるかもしれませんが、このたび伊勢あさま苑のホームページがリニューアルされました。事業の案内のみならず、行事の紹介や過去の「ほのぼの」まで見ることができるようになりました。そこへ登場するマスコミキャラクターあさまの「こなちゃん」。あさま苑に住む「こな」の妖精です。ホームページ内で会うことができますのでぜひ探してみてください。

