

あさま苑だより ほのぼの

第41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



興玉神社 夫婦岩参拝



地域交流会

今までボランティア様にご来苑頂いて開催しておりました『誕生会』が今年度より『地域交流会』という新しい行事に変わりました！
誕生会は各事業所別に行い、地域交流会の日にボランティア様にご来苑頂き、地域の方々と交流を深めていきたいと思っております。



～ボランティア様との交流～



夜店

実演レクでお好み焼きを作りました！
出来たて熱々を口にすると自然と笑みがこぼれます。
お祭り気分も味わえて最高でした。



クラブ紹介 スポーツクラブ

今回はスポーツクラブについて紹介します。

スポーツクラブでは、利用者の方々のそれぞれのADLに合わせた方法でボウリングなどの競技を楽しんで頂いています。ストライクを取ることができた時などは皆さん笑顔で喜ばれ、好評を頂いているクラブでもあります。

適度な運動を行うことだけでなく、得点を競うことや表彰を行うことを通して、生活に一つの目標を持って頂くことも目的としています。

従来型とユニットの利用者のみなさんで交流戦をおこなったときには、皆さんお互いに拍手されたり声を掛け合ったりと楽しんで参加されていました。

机の上にピンをおいてボールを転がしてもらう方法や、補助板を用いて床の上に並べたピンを倒してもらう方法など、その方にあった方法でボウリングを楽しんでもらっています。



ちょっと

豆知識



現代型栄養失調に気をつけて!

栄養失調というと食糧が思うように手に入らなかった戦後の【食糧難】の時代のものと思いがちですが、現代にも栄養失調が存在します。お腹いっぱい食べているのに栄養失調に陥るため、【飽食型栄養失調】とも言われています。

現代型栄養失調の特徴は、

1. 糖質や脂質などのカロリーの高いものを摂りすぎている。
2. タンパク質やビタミン、ミネラル、食物繊維、必須脂肪酸などが不足している。

1. 糖質の摂りすぎ

私たちは1日の摂取カロリーのうち、およそ半分の50%を炭水化物からとるとよいと言われています。炭水化物は「糖質」とも言われ、御飯やパン、麺類、イモ類など。これらの食品は食べすぎると、脂肪に変わり、いわゆる肥満に大きく影響します。まずは、「ラーメンとチャーハン」、「パスタとパン」、「お好み焼きとごはん」、「うどんといなり寿司」などの炭水化物同士の食事は極力避けましょう。



2. 脂質の摂りすぎ

油は、性質によって分類があり、摂りすぎている脂肪と足りない脂肪があります。お肉の油やバター、外食の調理に使われる油などは、摂りすぎるとアレルギーとの関連が指摘されているものがあります。

足りない油の代表がαリノレン酸。DHAやEPAなどお魚の油です。これらは、中性脂肪を下げ、善玉のHDLコレステロールを増やしてくれる良い油です。お魚を食べる機会が減っている方は、「しそ油やえごま油」、「アマニオイル」などをドレッシングなどで、加熱せずに使いましょう。

3. 微量元素の不足

骨を作るミネラルは、「カルシウム」「マグネシウム」「リン」ですが、加工食品を多くとると、リンを摂りすぎてしまうことがあります。また、カルシウムの不足は、骨をもろくし、骨粗鬆症になることもあります。カルシウムを積極的に摂取し、鉄分は、植物性の「非ヘム鉄」より動物性の「ヘム鉄」を摂りましょう。かつおや、レバーに多く含まれています。

「ヘム鉄」を摂れない時は、「非ヘム鉄」にたんぱく質やビタミンCと組み合わせて摂取しましょう。たとえば、「ほうれん草の卵炒め」、「大豆入りひじき煮」、「ブルーベリーとヨーグルト」など。

4. 野菜中心・たんぱく質も適度に

高齢者の方の中には、栄養バランスをしっかり考え、食事をしているのに栄養失調と診断された方もいらっしゃいます。一見好ましい食事のように思いますが、たんぱく質が不足している場合があります。たんぱく質を多く含む主な食材としては、肉・魚・卵・豆腐です。

“お味噌汁に卵を入れる”、“サラダに豆腐や卵をのせる”、など調理法を変えずに、たんぱく質を摂取することもできます。1食に1品たんぱく質を摂取しましょう。



タンパク質が足りないと体を作る成分が足りなくて、新陳代謝がうまくできなくなります。野菜類（ビタミン・ミネラル）は積極的に、炭水化物、たんぱく質、脂質はほどほどに摂取することを意識して、健康的な食事を楽しんでください。

伊勢あさま苑祭り



ボランティアの方々の
来苑や音楽クラブ発表!



屋台や花火!



9月6日(日)
6時から開催!!

(5時30分受付開始)

※内容は一部変更となる場合がありますのでご了承下さい。雨天時は中止とさせていただきます。

施設内研修について

あさま苑では定期的に研修を行っており今回は、講師の方を招いて「摂食嚥下障害」についての講習を行いました。

これまでも「褥瘡」などの研修も行っており、知識の向上に努めています。



社会福祉法人

ウエルケアより

平成26年度決算報告書及び事業活動報告書の内容につきましては、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。

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。

あさま苑ホームページより



ブログで、苑の行事などを随時紹介しています!! ぜひ、ご覧ください。

<http://www.asamaen.jp>

11月

文化祭
昼食実演レク
※毎月地域交流会や
寿司の日開催

10月

運動会

9月

敬老会
おやつ実演レク
あさま苑祭り

8月

デイサービス縁日
外出レク
選択昼食会

今後の行事予定

編集後記

梅雨も過ぎ暑い日がつづいていますが、体調などくずしていませんか。熱中症にならないよう水分をとり、夏を乗り切りましょう。

さて、今年度からは今までの合同の誕生会を、地域交流会と事業所別の誕生会に分けて、少しでも多く楽しんで頂けるようにしています。

また、ホームページにも力をいれておりブログ更新などの内容も、より充実させていきますのでぜひご覧ください。