

あさま苑だより ほのぼの

第42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

伊勢市長 訪問

伊勢市長があさま苑に来苑されました。
施設の見学をされた後、ご利用者様とお話をされたりしました。
皆さん、終始笑顔で大満足の様子でした！



苑での生活、クラブの活動内容など詳しく説明を聞いて…



少し緊張気味



敬老会 正木社中様来苑!



毎年恒例の敬老会。
今年も正木社中様に
踊りなどご披露していただき、
みなさん楽しませていました。

祝100歳!!

尾崎すゞ江さん



100歳のお祝いに
記念品と賞状を、
いただきました。



今年も、ぎゅーとらさんから、
お祝いにお寿司をいただきました。



あさま苑畑

~asamaen kitchen garden~



家庭菜園に挑戦!! 夏から秋にかけて
野菜を収穫しました!!
ご利用者様に楽しくなるコツを教
えてもらいました!!



ゴーヤ



さつまいも



トマト



クラブ紹介



ゆとりクラブ



娯楽の日



今回は従来型のゆとりクラブと、ユニットの娯楽の日を紹介します。

お茶をしたり、スポーツを楽しんだり、普段とはまた違う雰囲気を楽しんでもらえるよう取り組んでいます。

ちょっと

豆知識



高齢者の食事は栄養不足になりやすい

食生活において、高齢者では加齢変化として以下のような身体的機能の変化がよく認められます。

- | | | | |
|-----------------|---------------|------------|----------|
| 1. 食欲の低下 | 3. 唾液分泌の減少 | 5. 腸の動きの低下 | 7. 嗜好の変化 |
| 2. かむ力、飲み込む力の低下 | 4. 消化液の分泌量の減少 | 6. 味覚の低下 | |

1. 低栄養状態とは

偏食などが多くなると、自分では気づかぬうちに栄養素が不足した状態になりやすく、低栄養状態に陥ってしまうことが懸念されます。

一般に、70歳以上の男性で約1400kcal、女性で約1100kcalの食事が必要と言われています。ちなみに御飯150g（お茶碗1杯強）、鮭1切れ、ごま和え25g、金平牛蒡25g、たくあん2切れの鮭弁当のカロリーが、約530kcal。御飯150gでカレーライスの時は約650kcalです。御飯が150gで約250kcalです。

2. 1食に1品はたんぱく質を摂取する

高齢者では、同じ量のたんぱく質を摂取しても、若い時に比べて筋肉や血管をつくる効率が落ちてしまうため、特にたんぱく質をしっかり摂取する必要があります。

例えば、朝食。パンには目玉焼きやゆで卵を、御飯には納豆や焼き鮭を。味噌汁に卵を入れたり、卵かけ御飯にするのもいいですね。また、ハムやベーコン、ソーセージなどを入れるのもいいと思います。

昼食や夕食には、1品は必ずたんぱく質を入れましょう。お肉やお魚、豆腐、豆類、卵、野菜を煮るのもクリーム煮など牛乳を使う調理法もお勧めです。

1品たんぱく質を入れることで、転倒して骨折することや、脱水症状になることなどを防ぐことができ、最終的には寝たきり状態になることを防ぐことができます。

3. 補助食品の利用

たんぱく質を積極的に摂取した方が良いのは分かっているけれど、そんなに食べる事ができない。といった方には、補助食品を使うこともお勧めです。

いろいろなタイプのものがあり、コンスープやジュースなどの飲料タイプのものや、ゼリーやプリンといったもの、またお豆腐味のものなど、食材として料理に組み込めるようなものも発売されています。レトルトタイプのお惣菜などを、使用するのもよいと思います。

これらは、薬局やスーパー、コンビニエンスストアで売っているものもあります。

うまく使用し、健康に楽しく過ごしていただきたいと思います。

ご相談があれば、当苑までご連絡ください。

人気No.1 人気No.2 人気No.3



メディミル





白熱の玉入れ

仮装競争

ユニット

従来型

パン食い競争

デイサービス

応援合戦

優勝おめでとうございます!

運動会!!

今年も毎年恒例の運動会が開催されました。従来型、ユニット、デイサービスとそれぞれに盛り上がり、笑顔いっぱいの楽しい一日となりました。

特製お弁当ではらごしらえ!

※平成 27 年度【あさま苑祭り】は、雨天の為中止となりました。来年度の開催にご期待下さい。

施設見学・相談は
随時行っています。

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>

※毎月、誕生会、地域交流会を開催

2月 節分行事 おやつ実演レク

1月 新年会 居酒屋

12月 冬至(お鍋の日) クリスマス&忘年会

11月 昼食実演レク

今後の行事予定

秋も半ばを過ぎ、紅葉も一段と濃く色付き、寒さを感じる季節になってきました。さて、【あさま苑祭り】ですが、今年は残念ながら雨天の為、中止となりました。また来年も同じ時期に開催を予定していますので楽しみにしててください。

あさま苑では、今年も毎年恒例となっている『運動会』や『文化祭』が開催され、利用者様たちの笑顔をたくさん見ることが出来ました。今年も残すところ1ヵ月半となりました。これからまだまだ寒くなりますが、風邪などひかないよう体調管理をしっかりとこの冬を乗り切りましょう!

編集後記