

あさがおにゅーす

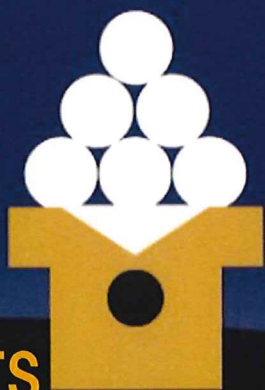
広報誌126号 9月発行



あまみつき

天満月

in あさがお



CONTENTS

- 専門職ページ
- 施設紹介
- デイサービス
- グルメ旅

専門職ページ

岸管理栄養士に聞いてみた

みなさん「サルコペニア」って聞いたことありますか？

サルコペニアは、加齢や運動不足などの影響で筋肉が急激に減ってしまう状態の事です。歩く、立ち上がるなどの基本的な日常動作に影響し、転倒、骨折しやすくなり介護が必要になってしまうかもしれません。

そこで**運動**と**食事療法**の2つの柱が重要になってきます！



【食事療法】

サルコペニア予防に特に効果的な必要な栄養素は**たんぱく質、ビタミンD**です。

① たんぱく質→筋肉の主成分はたんぱく質で、1度にたくさんのたんぱく質を摂取しても体内で効果的に活用されません。3食均等に摂取する事が望ましいでしょう。

(主な食材:魚、肉、卵、大豆製品、乳製品)



② ビタミンD→小腸や腎臓でのカルシウム吸収を助け、骨を強くする働きがあります。筋肉を増強する役割もあり、転倒予防にも期待されます。

(主な食材:魚、卵、きのこなど)



【運動】

サルコペニアに効果的な運動は**レジスタンス運動**になります。

レジスタンス運動とはスクワットや腕立て伏せなどの筋肉に負荷をかける運動の事をいいます。つまり筋トレです。誰でも気軽にすぐにできるレジスタンス運動を紹介します。※無理はせず、出来る範囲で行いましょう。疾患等お持ちの方は医師の指示に従ってください。



① かかと上げ運動

足を肩幅に開き膝を伸ばしたまま、踵をあげて5秒間静止しておろします。10回繰り返します。椅子に掴まりながら行くと転倒防止になります。



② 椅子スクワット(上級編)

足は肩幅に開き椅子からゆっくりと立ち上がりゆっくり腰を下ろします。10回繰り返します。視線は前を見ます。

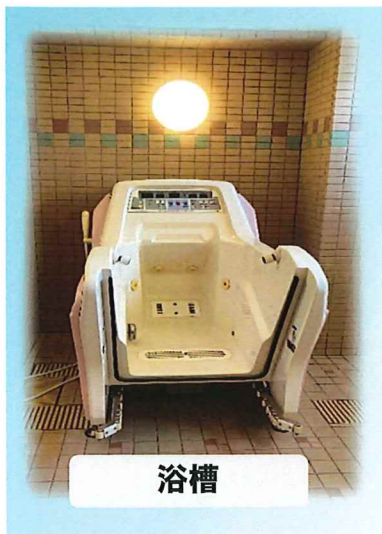
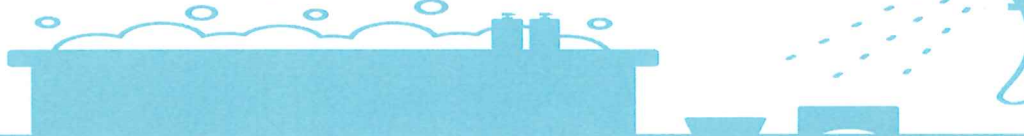
施設紹介

前は、一般浴・ADL 浴をご紹介しました！！

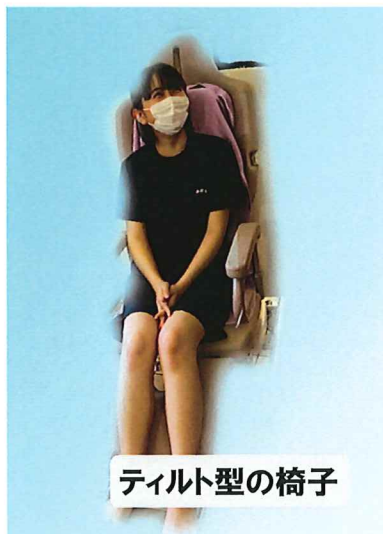
今は、さくらの湯(機械浴)についてご紹介いたします。

座位保持が困難な方・看取りのご入居者様などが利用されます。

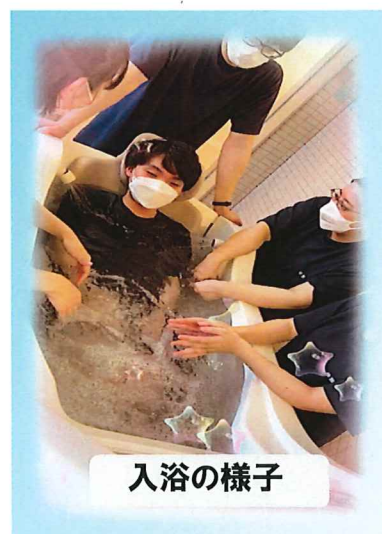
三幸学園の介護福祉科の実習生に写真協力いただきました！！



浴槽



ティルト型の椅子



入浴の様子

デイサービス

6月下旬に、7月15日から8月15日の期間の真夏日の回数を予想して頂きました！！
結果は3回で5名の方が見事に的中しました！！



8月7日は七夕だったので、デイサービスを利用された方に、短冊に願い事を書いて頂きました。
皆様の願い事が叶うといいですね。

【行事予定】

9月26日(月):敬老会

9月28日(水):特別入浴デー

※利用者様の人数の関係上、他の曜日からの参加は出来ませんのでご了承ください。

グルメ旅

チキン南蛮



チキン南蛮と言えば皆さんは宮崎県発祥の揚げた鶏肉にたっぷりとタルタルソースがかかった料理を思い浮かべる方が多いのではないのでしょうか？

今回はそんなチキン南蛮とは一味違う、高知県ではソウルフードとして親しまれているオーロラソースを絡ませたチキン南蛮を提供しました。皆さん一風変わった味付けを楽しんでいました！

オーロラソースってな～に？

フランス料理の鶏卵料理や肉料理に使われるソースのことです。日本ではケチャップとマヨネーズを1:1の割合で混ぜて作ります。

身近な食材で手軽に美味しく作れます。気になった方はぜひ作ってみてはいかがでしょうか。



社会福祉法人 漢仁会
IK 月寒あさがおの郷

〒062-0021 札幌市豊平区月寒西1条11丁目2番35号

☎011-858-3333

発行責任者／施設長 一柳 規雄



編集後記

今回のグルメ旅はチキン南蛮。私は鶏肉好きなのでチキン南蛮も好きですが、以前「マツコの知らない世界」で紹介していた相撲飯の絶品唐揚げがとても美味しく、レシピを見ながらたまに作っています(山玉)