

おめでとう

【発行者】

社会福祉法人 香東園

特別養護老人ホーム岡本荘

電話 087-885-2828

第129号 2012年4月18日発行

4月号



園内お花見 & カラオケ大会





園内お花見 その2へ



栄養だより~

☆食べても足りない☆

いま現代人の多くが栄養失調状態にあると言われています。こんなに食べ物が増えているのに不思議ですね。でも昔は食べられない事によるカロリー不足でしたが、今は栄養のバランスが偏っているために起こる微量元素（ミネラル）・ビタミンの不足が問題となっています。私たちがカラダに入れる栄養素は、互いに助け合いながら、健康を維持するための役割を果たします。たとえば、糖質や脂質をエネルギーに変えるにはビタミンB群が不可欠ですし、筋肉がうまく収縮するにはカルシウムやマグネシウム、カリウムなどのミネラルが密接に関わっているといった具合。つまり、何かが足りないと、せっかく摂った栄養素も十分に活かされないということになってしまうのです。

現代人は食卓が洋食化していたり、外食やインスタント食品などで脂肪や糖分はたっぷり摂っていても、新鮮な野菜や果物、豆、海藻類などビタミンやミネラル、食物繊維などを含む食べ物が不足しがち。また、美容のために生野菜はちゃんと摂っていても野菜自体の全体量が不足しています。野菜は量を取る為には加熱する事をおすすめします。ですのでサラダよりもお浸しや煮豆、煮物などを積極的にとってください。現代のとっても怖いところは、栄養にならない、体の為にはならないおいしい物がたくさんあるということです。みなさん気をつけてバランスよく食事をして下さいね。





植松いわみショー



矢務だより

〈運動による転倒・骨折予防〉

筋肉量は加齢とともに減少していきます。特に減りやすいのが、脚の筋肉(下腿三頭筋・大腿四頭筋)です。筋肉量は年をとってからでも増やすことができます。

脚の筋肉が衰えると、歩幅が狭くなり、次第に脚が上がらなくなってすり足になるため、小さな段差にもつまずいて転倒しやすくなります。

転倒や骨折を防ぐためにも脚の筋肉を鍛えましょう！

☆筋力アップの方法☆

- ◆ウォーキング(歩くこと)
- ◆水中運動(プール・入浴時に手足を動かす)
- ◆椅子に正しく座って足の筋力アップ(姿勢を正しく保つことで多くの筋肉が働く)
- ◆椅子に座ったまま足踏みする(かかとで着地する・左右20歩程度)
- ◆フラミンゴ立ち(片方の足で立つ・1回1分程度)

など・・・

☆転倒を防ぐために☆

◇日頃の食生活に気をつけて、カルシウムを多く含む食品・乳製品・豆製品・魚介類・野菜・海藻類をバランスよく食べて骨粗しょう症から体を守りましょう。

◇腹筋・背筋の運動や1日30分程度の散歩をして日光浴をしましょう。

◇病気やけがなどで『寝たきり』になる・ならないは、3日間が勝負といわれています。少しでも早くリハビリを開始することが寝たきり防止の第一歩です。

◇部屋の段差をなくし、手すり・部屋の明かりの工夫・杖・車椅子・老人車などの福祉機器を利用し転倒防止に気をつけましょう。

★適切な運動を行えば、高齢でも筋肉量が増え骨も丈夫になります。

日頃からしっかりと体を使って筋力を維持し、転倒・骨折しないよう、気をつけましょう。

新入職員☆紹介

力を合わせてがんばります!



We are チーム岡本!!!



4月行事予定

- | | |
|-----------|--------------|
| 4日 | お花見会 (仏生山公園) |
| 7日 | 植松いわみショー |
| 10日 | コーヒーショップ |
| 12、19、26日 | 音楽クラブ |
| 25日 | 移動喫茶 |
| 27日 | 井上れいかオンステージ |
| 29、30日 | 映画劇場 |

ボランティアありがとう

- 馬場美苗
鎌田幸子
多積尚子
川岡地区社会福祉協議会
しっぽくUDON

敬称略