

播磨町デイサービス

書片岡 京子

令和 八年 十月 号

発行元
播磨町
デイサービス
センター

皆様と作る季節の壁画

9月3日・4日に「実りの秋」と「お月見」をテーマに、皆様と一緒に壁画作りに挑戦しました。「実りの秋」グループの方はおにぎりを折り紙で折り、稲穂の実りは小さなシールで表現。「お月見」グループの方は、餅つきをしているうさを丁寧にハサミでくりぬき、お団子はシールを使い完成させました。作業中には懐かしの昔話も聞こえ、和気あいあいとした時間となりました。皆様の細やかな手仕事とアイデアが詰まった個性あふれる作品が完成し、フロアの正面に完成した作品を掲示し、フロアが一気に秋の雰囲気になりました。ほかにも廊下にはお月見のちぎり絵や習字も秋らしい言葉に変わり、デイサービスも秋に衣替えとなりました。一度じっくりと鑑賞してみてください。

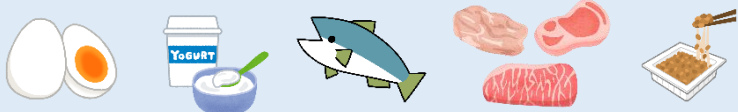
季節の変わり目ですので、体調管理には一層配慮しながら、美味しい秋の味覚や季節の行事を皆様と元気に楽しんで行きたいですね。

浅田 陽子



【食事に必要な栄養素】

たんぱく質は体をつくる役割があります。筋力低下の防止・体を動かす力・免疫力アップに役立つ栄養素になるので、積極的に取り入れたいですね。



たんぱく質は、魚・お肉・卵・豆腐・納豆・ヨーグルトなどに含まれ、体重 1 kgあたり 1.0g～1.2g（体重 50 kgなら 50～60g）必要と言われています。ご病気で制限のある方はお医者様の指示にしたがってくださいね。噛みにくい食材もあるかと思ひます。その際はやわらかく煮たり、柔らかい豆腐や卵で補うなど工夫してみてください。たんぱく質は一気に摂取しても吸収できない特性があるので、3食でバランスよく少量ずつでも食べていけるといいですね。

今回は少しお休みして、職員紹介をしたいと思います。

9 月生まれの方々



おたんじょうび
おめでとう!!



お食事の時の姿勢を見直してみませんか

安全で楽しい食事の為に、食べる姿勢はとても大切です。チェックしてみてくださいね。

【食べる姿勢チェック】

- 椅子に深く腰掛けていますか
- 足の裏は床についていますか
- 身体は安定していますか
- あごは軽く引けていますか
- 少し前かがみになっていますか



危ない食事の姿勢の例



【こんな姿勢は要注意】

- ・あごが上がっている
- ・体が後ろに反っている→飲み込みにくくなります
- ・体が傾いている
- ・テーブルに顔を近づけすぎている→姿勢がくずれやすい

【ベッド上で食べるときは】

- ・できるだけ状態を起こして座る
- ・体が傾く時は背中や腰にクッションなどを入れて体を安定させる

【食べにくい時は食器の工夫もしてみてくださいね】

- ・滑りにくい食器の使用→底に滑り止めがあるもの
- ・縁が立ち上がったお皿→スプーンですくいやすくなります
- ・持ちやすいコップ→持ち手があるものや、軽いもの
- ・握りやすいスプーン、箸→柄が太めのは、手に力が入りにくい方でも持ちやすくなります

無理なく出来ることから、食事の姿勢を少しずつ意識してみましよう。姿勢を整えて、これからも美味しく楽しく食事を楽しみましょう。



田中 麻衣

