

幸寿園だより

令和7年
No.307
6月号

発行 / 介護老人保健施設 グリーンヒル幸寿園 西松浦郡有田町南原甲678-1 ☎0955-41-1070



夏に負けない身体づくり ～夏に向けての水分補給・栄養補給～



グリーンヒル幸寿園
管理栄養士
杉原 美帆

5月は過ごしやすい気候が続きましたが、6月に入り、気温も少しずつ高くなってきました。また梅雨の時期にも入り、湿度も上がり体調をくずしやすい季節になります。

夏に向けて、食事や水分をしっかりととり、夏に負けない身体づくりを行いましょう！

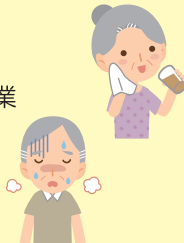
高齢者が脱水になりやすい理由

高齢になると加齢により水分を体に蓄える機能の低下や、食事量の低下、薬の影響などで体に入る水分が少なくなったり、体から出る水分が多くなったりして、水分のバランスが崩れやすくなります。

こんな時は要注意!!

- 汗をたくさんかいた時
- 暑い日の庭いじり、草むしりなどの屋外作業
- 体調不良で下痢・嘔吐が続いた時

※冷房の効いた部屋では乾燥が進み、
“かくれ脱水”になっている可能性も！



生活や体調に合わせた飲料を選びましょう

日常的な水分補給は水やミネラル分の多い麦茶がおすすめです。また、汗をたくさんかいたときにはスポーツドリンクを飲むのも良いでしょう。
糖分、カロリーが高いため、飲みすぎには注意。

水分摂取は少量ずつ、こまめに行うことがポイントです。一度に多量の水分を摂ると、心臓や腎臓に負担をかける可能性があります。

水分補給のタイミングとしては、食事や間食の時、水分を失いやすい睡眠の前後やお風呂の前後、活動や外出をする前後になります。

「喉が渴いた」と感じる前に水分を摂取し、こまめな水分補給を習慣づけましょう。



ポイント①

主食・主菜・副菜を組み合わせ、
バランスの取れた食事を1日3食
食べましょう。

副菜

野菜、きのこ、
海藻、芋類
体の調子を整える

主菜

肉、魚、卵、大豆製品
体をつくるもとになる

主食

ご飯、パン、麺類
エネルギー源になる

プラス

牛乳・乳製品、果物
1日1回とりたい食品



ポイント②

たんぱく質を
しっかり摂りましょう。

暑くなると食べるものもさっぱりとした食事で済ませてしまい、たんぱく質が不足しがちです。たんぱく質は骨や筋肉など体をつくるもとになるため、1食に1品は取り入れるようにしましょう。食欲がないときはおかずから食べるようにするのも良いですよ。

- たんぱく質を多く含む食品
肉や魚、卵、大豆製品

ポイント③

栄養と水分がとれる食べ方、
食べ物を選びましょう。

食欲がないときは、食事を数回に分ける、間食を取り入れる等、栄養が不足しないように注意しましょう。

- 栄養がとれる飲み物
牛乳、豆乳、ココアなど
- 水分の多い食べ物
夏野菜、果物、乳製品など
- 水分の多い料理
汁物、煮物、蒸し物など



元気に夏を
乗り切るために...

こまめな水分補給を習慣づける
バランスの良い食事をする
無理のない水分・栄養補給



5月誕生会

5月生まれの誕生者の皆様、
おめでとうございます★

デイケア ご利用者様

松永 ミハル様(95歳) 岸川 美知子様(92歳)
浦川 秋子様(86歳) 野澤 正勝様(82歳)
山口 雅基様(74歳) 中島 初男様(72歳)
鶴本 由美子様(58歳)



2F 入所者様

原 慶子様(85歳)



3F 入所者様

鷹取 誠様(76歳)
宮田 邦子様(83歳)
長邊 京子様(89歳)
馬場 恵美子様(94歳)



※ご本人様、ご家族様の確認のもと掲載をさせて頂いております。

デイケア 手作りどら焼きに笑顔満開!

5月20日(火)にデイケアでおやつレクリエーションを開催し、今回は皆さんと一緒に「どら焼き」作りに挑戦しました!下準備から生地を焼く工程まで、積極的に参加していただきました。意外にも、男性のご利用者が生地作りにこだわりを見せ、中にはお店で売っているような綺麗な丸い生地を焼き上げるグループも!焼きあがった生地にあんこを挟んで完成すると、「皆さんが完成したら食べましょね」という声かけもむなし、待ちきれずにフライングする方もいらっしゃいました(笑)。終始笑い声が絶えない、楽しいおやつレクとなりました。「また作りたいな」「美味しかったよ」と嬉しいお言葉をたくさんいただき、職員も大変喜んでいました。また皆さんと一緒に、何か美味しいものを作りましょね!



2階 とろけるパンプディングで至福のひととき

5月のイベントとして、2階では入所者の皆さんと一緒に「とろけるパンプディング」を作りました。甘い香りが食欲をそそり、調理中から皆さんワクワクされている様子でした。女性入所者さんには食パンカットや卵液作りをお手伝いいただき、ホットプレートで焼き始めると、甘い香りに顔を寄せ合う可愛らしい姿に職員もほっこり。焼きあがったパンプディングに蜂蜜、ブルーベリー、ラズベリーを散らべると、見た目も華やかなデザートが完成しました!「想像以上の美味しさ!」「とろけるくちどけで懐かしい味がする」と大絶賛の声が上がり、今月お誕生日の入所者様からは「今回は当たり!」と満面の笑顔がこぼれていました。来月は何を作るかお楽しみに♪



3階 居酒屋風レクでほろ酔い気分!?

3階では、毎年恒例の「居酒屋風おやつレクリエーション」を開催しました!焼き鳥風にスナック菓子を串に刺したり、冷奴やフルーチェを囲んで、みんな大好きノンアルコールビールで乾杯!皆さん、まるで本当にほろ酔いになったかのように、いい気分でご過ごされていました。職員の余興は、ノンアルコールビールの早飲み競争!余裕の1番は北島主任、2番は山田師長という結果に、会場は大いに盛り上がりました。楽しい時間はあっという間でしたが、皆さんの笑顔がたくさん見られて本当に良かったです。来月も、また楽しい時間を一緒に過ごしましょうね!



肩甲骨のお話

幸寿園
リハ室から発信!!



自分の背中をチェックしている方はあまり多くないと思いますが、肩甲骨の動きが硬くなっている人はとても多いです。本来であれば肩甲骨は自然な形で少し浮き上がっています。様々な要因で肩甲骨が埋もれてしまうと、肩こりの原因にもなります。そこで今回は、凝り固まった肩甲骨の筋肉を剥がすようにほぐしていく肩甲骨剥がしについて、お話していきます。



肩甲骨が硬くなる原因



① 姿勢が悪い

猫背の姿勢のまま、長時間動かないでいるとその形のまま肩甲骨が固まってしまい可動域が狭くなります。

② 加齢による筋肉の衰え

加齢に伴い肩甲骨周りの筋肉や靭帯は硬くなっていきます。特に普段から運動不足で肩甲骨を動かしていない人は、衰えるスピードは速いです。



肩甲骨のセルフチェック

● 腕がどこまで上がるかを確認

1. 腕、かかと、背中を壁にくっつけるようにして立つ
2. そのまま横に腕を開いて肩の位置まで挙げ、手のひらは床の方に向ける
3. 壁から腕が離れないように意識しながら、ゆっくり上へと挙げていく

※水平ラインに対して腕が60度以上であれば問題ありません。45度以下の場合は肩甲骨が固まっている証拠です。

● 背中で手を合わせられるかを確認

1. 立った状態で背中側に両手を回す
2. 背中側で両手のひらを合わせて合掌ポーズを作る

※両掌を合わせることが出来た人は、肩甲骨の可動域が広くスムーズにうごかしています。両掌を合わせられなかったり、指先しかふれられなかった人の肩甲骨は、ガチガチ状態です。

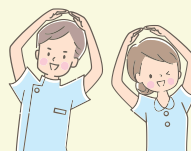


肩甲骨の剥がし方

1. 座った状態で、肘を90°に曲げて腕を肩の高さまで上げ、両手のひらを向かい合わせる。
2. 胸を開くように肘を水平に背中側に移動させ、肩甲骨を寄せる(手のひらは離れていく)。
3. 手の平を外側に向けながら腕を頭上にあげ、頂点で手の甲を近づける。
4. 手の平を元の位置に戻しながら2の位置に戻る。
5. 2から1の状態に戻す。

※御紹介したものは、ほんの一例で他にもたくさんの方が方法があります。

ご自身に合った方法を見つけて取り組んでみてください。



理学療法士
濱本 龍之

栄養課より



5月5日 こどもの日

- チキンライス ●エビフライプレート
(エビフライ・ハンバーグ)
- クラムチャウダー ●フルーツ

5月10日 母の日

- ご飯 ●ハッシュドビーフ
- ポテトサラダ ●ワンタンスープ
- フルーツ



5月21日 誕生会メニュー

- 散らし寿司 ●天ぷら
- 菜の花のお浸し ●茶碗蒸し
- フルーツ

デイケア畑づくり経過報告!

幸寿園の畑作りが再始動し、念願の初収穫を迎えました!利用者さんたちが育てた立派なきゅうりが実り、嬉しそうに笑顔で収穫を楽しんでおられました。新鮮なきゅうりは、利用者さんに刻んでもらい、お茶うけにぴったりの浅づけを作りました。採れたては甘みがあり、みずみずしくてパリパリしていて、箸が止まらないほど美味しかったと好評でした!自分たちが育てたものを使った料理は、特別な味わいで楽しいひとときでした。次の収穫も楽しみです!どうぞ期待ください!



新入職員紹介



名前: 井上 めぐみ
部署: 支援相談部
趣味: 音楽鑑賞
一言: 相談員の仕事は未経験でご迷惑をお掛けすることが多々あると思いますが、精一杯頑張っていきます。よろしくお願いします。

出前講座

に行ってきました!

新年度2回目となります今回は、有田町大木宿のサロンにお伺いいたしました。

今回も西田事務長より「ロコモ予防について」のお話と参加者の方と共に立ち上がりテストを実施しました。特に立ち上がりテストでは皆さん積極的にチャレンジされましたが、なかなか難しかったようです! 20名弱の参加ではありましたが、皆さん楽しく笑いながら和気あいあいと過ごすことができました!

出前講座のご用命がございましたら、幸寿園までご連絡ください!いつでもどこでも少人数でもお伺いいたします!



編集後記

日差しの強さを感じる日が多くなってきましたが、もう梅雨入りしましたね。今年の梅雨は「期間は短い傾向も、総雨量は平均並みか多い予想」だそうです。期間が短くても総雨量が多いとは災害のリスクも高くなるという事ですね。有事に備え対策を万全にしておきたいですね! (N.S)



謙仁会Facebook・Instagramにて随時情報発信中!!

グリーンヒル幸寿園ホームページより、お越し下さい
幸寿園ホームページ <https://kenjin-kai.com/koujiyuen/>



Facebook

左のQRコードからリンクへ移動するか、Facebookの検索画面で「グリーンヒル幸寿園」と入力して検索してください。



Instagram

左のQRコードからリンクへ移動するか、Instagramの検索画面で「グリーンヒル幸寿園」と入力して検索してください。