

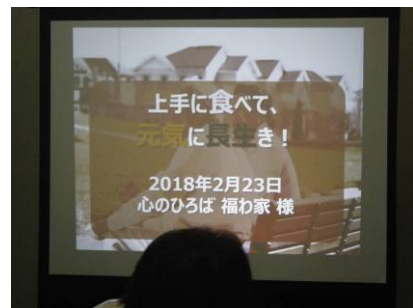


2月の全体会は「低栄養予防について」でした。講師に㈱明治の栄養ケア倶楽部の方をお招きし【じょうずに食べて元気に長生き】をテーマに低栄養について勉強しました。

低栄養とは、エネルギーとたんぱく質が欠乏した状態、健康な体を維持し活動するのに必要な栄養素が足りない状態をいいます。今どき低栄養なんて・・・と思われがちですが、高齢になるとうまく食べられなくなったり消化機能が落ちたりして栄養も水分も十分に摂れなくなる事が少なくないのです。

高齢になると、体の筋肉や骨や水分が減り、体力も落ちてくる為、低栄養になると様々な症状が起きやすくなり、それらが重なって更に食べる力が失われ、寝たきり状態や最悪死に至る危険も高くなります。

体のベースは、エネルギーとたんぱく質！体の機能を維持する上で必要なエネルギーとたんぱく質は、どちらが不足しても体力も免疫力も落ちてしまいます。高齢者が元気に動ける骨格筋を保つには良質のたんぱく質を十分に摂る事が重要です。普段の食事にほんのひと手間工夫をする事で、食べる力が落ちてきた方でも栄養アップが出来ます！少量でも効率良く栄養を補充する工夫と、脱水予防や栄養アップにも繋がる水分補給を行う事で低栄養の予防が出来ることを学びました。



【常備しておく役立つ食品例】

- 缶詰の魚、肉 ●レトルト食品 ●調理ソース（ホワイトソース、トマトソース等） ●シリアル ●冷凍野菜類（カボチャ、ほうれん草、オクラ等） ●冷凍シューマイ、ワンタン ●やわらか食 等

【手軽に栄養補充出来る工夫メニュー例】

- ★魚の缶詰 + やわらか食（レトルト等）⇒ 魚の野菜あんかけ！！
- ★やわらかご飯 + レトルトカレー + 冷凍ほうれん草 ⇒ ほうれん草カレー！！
- ★冷凍グラタン + 絹ごし豆腐 + 粉チーズ ⇒ 豆腐入りソフトグラタン！！

【栄養アップの水分補給例】

- ★ヨーグルトドリンク ★きなこミルク ★ミルクココア ★抹茶豆乳 等



訪問介護：kokohiro_carecenter@yahoo.co.jp
福祉用具：kokohiro_shop@yahoo.co.jp
居宅介護支援：kokohiro_plan@yahoo.co.jp
ここかじ：kokokaji.ome@gmail.com

〒198-0042
東京都青梅市東青梅4-17-42 柚木沢ビル1F
TEL：0428-23-8220 FAX：0428-23-8254

鬼は外！ふくわ～うち

発行元：地域ケアサポート館 福わ家

地域ケアサポート館
福わ家



紙資源を大切に…電子メールを有効に使いましょう！

・地域ケアサポート館 福わ家・小規模多機能ホーム

東京都青梅市藤橋2の614の18 でんわ：0428-30-0512 FAX：0428-30-0513

・地域ケアサポート館 福わ家・グループホーム（認知症対応型共同生活介護）

東京都青梅市藤橋2の614の6 でんわ：0428-78-2100 FAX：0428-78-2101

E-mail: fukuwauchi.ome@gmail.com

ホームページ：http://www.kokohiro.jp/



笑う門には福きたる

発行元：地域ケアサポート館 福ら笑（ふらわー）



皆さんこんにちは。

毎年の事です、この時期はインフルエンザやノロウイルス等の感染症対策に悩まされています。幸い福ら笑では現段階において感染者は出ておらず、このまま乗り越えて行きたいと思っています。皆さまにおかれましても引き続きご協力の程よろしくお願い致します。

2月15日あおぞら保育園の園児たちの発表会に招待頂きましたので、生涯学習センターゆとろぎへ大勢のご利用者さんと参加して来ました。約三時間の発表会だったのですが、園児たちを見る皆さんの眼差しがとても温かく、まるで自分の孫を見守るかのようでした。

私も見ながら「早く子供がほしいな・・・」と思うことが出来た1日でした。施設長：鈴木雄生



地域ケアサポート館 福ら笑（ふらわー）
〒205-0021東京都羽村市川崎1-7-8

E-mail: flower.hamura@gmail.com

小規模多機能ホーム・グループホーム
電話：042-555-6678
FAX：042-578-8628
ホームページ：http://www.kokohiro.jp/