

あおば 3 月

令和 2 年
3 月号
介護老人保健施設
デンマークイン若葉台
発行責任者
広報委員会



🌸 長寿の秘訣？ 🌸

訪問看護ステーションゆい若葉台 丸山 希

私の夫の祖父は、間もなく 97 才を迎えます。しかしながら、とても 97 才とは思えない程お元気な「スーパーおじいちゃん」です。

4 年前に奥様に先立たれ、現在は一人暮らしなのですが、周囲の心配をよそにしっかり生活されています。持病もお持ちですが、自身でしっかり服薬管理し健康を維持されています。足腰を弱らせない為にと自室はあえて 2 階を貫かれ、お惣菜を活用しつつも栄養バランスに注意しながら自炊。毎日決まった時間に起床しお仏壇へお経を読む。整理整頓された室内。一見几帳面で厳格とも思えますが、全くそのような印象はなく、「自然体でマイペース」これにつきます。

また驚く程にフットワークが軽い事です。リュックを背負い一人で外出。勿論電車やバスも使いこなしておられます。県人会の活動や民謡・太鼓・囲碁等の趣味を存分に楽しんでいます。多摩川土手で民謡の練習をし、孫の結婚式で披露したり、毎年、我が家の子供達の運動会や習い事の発表会を一日中観覧されます。

そんな義祖父を観察して私が思う長寿の秘訣を一言で表すのなら、「マイペースに楽しく過ごす」といった事ではないかと思います。周囲に惑わされず、迷惑をかけることのない「マイペース力」。いくつになっても旺盛な「好奇心と行動力」その行動をする為に健康維持を怠らない姿勢。頭が下がります。見習うべき姿であると思いました。ひ孫である我が子供達にとっても「自慢のひいおじいちゃん」まだまだ元気に過ごして頂きたいと願っています。

余談ですが、そんな義祖父に似ている空気感をもっているのは我が夫です。きっと私よりも長生きをしてくれることでしょう。

～ボランティアの皆様ありがとうございました～

今年度も趣味活動や行事等の演芸披露ではたくさんのボランティアの方々にお越し頂きましてありがとうございました。これからもご支援のほど宜しくお願いいたします。



趣味活動
陶芸、絵手紙、手芸、絵画教室

行事等での演芸披露

民謡 三味線

マンドリン演奏 “マンドリンアンサンブルナチュラル”

踊り “五月会”

コーラス “コールフォーリア”

稲城阿波踊り “乙奴連”

学生ボランティア “Roman Scape”

皆様ありがとうございました。

食支援プロジェクト

体づくりに大切な栄養素

エネルギーとたんぱく質が大切

いつまでも健康で元気に過ごすためには、運動、食事、睡眠が大切です。中でも食事は、体づくりに欠かせない栄養源ですから、栄養バランスを考えて、毎日の食事をとることはとても大切です。

医学用語では、栄養の源となる物質のことを栄養素と言います。どのようなものかという、たんぱく質・脂質・炭水化物(糖質と食物繊維)・ビタミン・ミネラルなどです。このうち、たんぱく質・脂質・炭水化物を3大栄養素と呼び、ビタミン・ミネラルを合わせて5大栄養素と呼びます。

これらの栄養素には下の図に示したような働きがあり、健康で、元気に過ごすために必要なものだということがわかります。栄養素の働きを考えて、過剰摂取、摂取不足、偏った食事にならないようにバランスよく食べることが大切です。



生きていくためには、活動するためのエネルギーが必要です。人間はこのエネルギーを食事から摂っています。食事の中でエネルギーの元になるのは、3大栄養素のたんぱく質・脂質・炭水化物です。

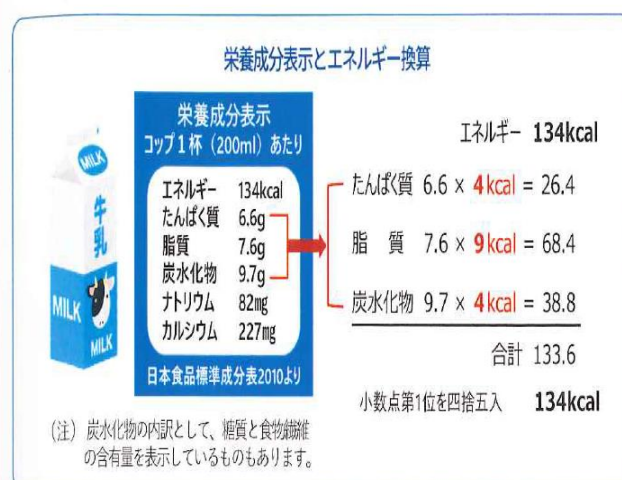
食品に含まれるエネルギーの単位は、カロリーで表示されますが、それぞれ、体の中で1gあたり、たんぱく質4kcal、脂質9kcal、炭水化物4kcalのエネルギーになります(ただし、食品によって、これらの数値は若干変わります)。

食品には次の図のような栄養成分表示が記載されています。栄養成分表示のエネルギーは、それぞれの栄養成分の含有量(g)×エネルギー量(kcal)を合算した数値が表示されています。これらを知っていると、栄養バランスを考えた買い物や献立づくりに活かすことができます。

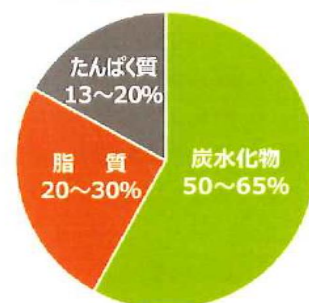
栄養のバランス

厚生労働省から発表された「日本人の食事摂取基準(2015年版)」では、各栄養素から摂取するエネルギーの比率の目標量が定められています。

総エネルギーのうち、13~20%をたんぱく質から、20~30%を脂質から、50~65%を炭水化物から摂取することが推奨されています。



栄養摂取のめやす



＜芳村直美 食支援プロジェクト推進本部長が編集担当した「体の仕組みを学んでおいしい介護食を作ろう」から抜粋＞

節分



今月の予定

3日(火) ひな祭り

10日(火) 誕生会



職員紹介

介護科

氏名 福地 清恵

趣味… バレーボール

入職にあたって一言…皆様のお力になれるように頑張ります。



介護科

氏名 長谷川 めぐみ

趣味… 猫 14匹と暮らしています

入職にあたって一言…色々ご指導の程宜しくお願い致します。笑顔で明るくをモットーに頑張ります！



看護科

氏名 佐藤 真理恵

趣味… ペットの柴犬と遊ぶ

入職にあたって一言…日々体力の衰えを感じ、回復力がなくて疲れやすいなあとありますが、頑張っていけますので宜しくお願い致します。(ダイエットも…)

