

あおば 6月

令和2年
6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



～ 別な所でコロナの影響 ～

栄養科科长 田島 靖子

新型コロナウイルスのお陰で(?) 私もきちんと巣籠り生活を送っています。品薄状態にある粉物を使って料理を作り、楽しい食事時間を過ごす…、待っているのが「コロナ太り」。ウイルス同様かなりの勢いがある体重増加です！

太る事は簡単ですが、体重を1kg減らすのには7,000kcalも燃焼させる必要があります。7,000kcalはなんとフルマラソン3回分相当だそう。すぐに消費するには、かなり無理がありますよね。1ヵ月で考えると1日に230kcal程度の消費が必要です。御飯だと1膳分、食パンだと8枚切り2枚に相当します。食事だけで減らすのはかなり難しそうですね。運動で230kcal消費するには、縄跳びだと15分間、ジョギングだと30分間、早足歩行だと45分間必要だそう。毎日となると大変そうです。

自粛期間が延長され、さらに家で過ごすとなるとダイエットというより、現状の体重維持だけでも大変そうです。摂取エネルギー量が多ければ、消費エネルギー量が増えない限りは体重が増加するという当たり前の事はわかってはいるのですが…。新型コロナウイルスに有効なワクチンや薬がないのと同様に特効薬がないダイエット。敵はなかなか手強いです！どちらの敵も早く収束してほしいです。



—6月— ^{みなづき}水無月



今日は何の日? 6月



旧暦では梅雨つゆが明けて酷暑となり、日照りが続いて水が枯れることからついた名前ともいわれています。新暦ではそろそろ梅雨入り。雨で煙る光景にアジサイが色鮮やかに映えます。

<二十四節気> ^{ぼうしゅ}芒種 5日

^{ぼうしゅ}芒種とは、稲や麦など、花の外側に針のような突起のある穀物のこと。
^{のぎ}芒のある穀物の種をまく季節ということから、名前がつきました。

<雑節> 入梅 10日

暦では芒種ぼうしゅから数えて6日目ごろを「入梅」としています。いよいよ梅雨入り。九州、四国、本州にかけて梅雨前線が停滞し、高温多湿の時期となるので、食品の衛生管理や体調管理に注意が必要になります。

食支援プロジェクト

介護食の情報

飲み込みの状態に合った食事の種類と特徴

飲み込みや嚙む機能が低下すると、食事に時間がかかったり、食べられるものが少なくなったりして、低栄養や誤嚥性肺炎といった問題が生じてきます。

こうした問題の解決には、飲み込みの状態にあった食事の提供が効果的です。市販品でも、飲み込みや嚙むことの低下がみられる人向けの介護食のレトルトや冷凍食品が販売されています。

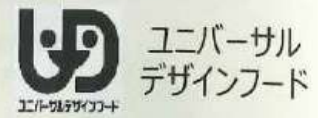
ここでは、食品選びやふだんの食事作りの目安になることをまとめましたので、

介護食（嚥下食）とは

- ・飲み込みやすい形態やトロミ
- ・口の中でのまとまりやすさ

……などを嚥下状態のレベルに合わせて、調整した食事のこと

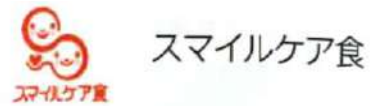
知っていますか？
市販品には、こんな表示があります



日本介護食品協議会が規格を定め、食品のかたさや粘度に応じて、次の4段階に区分されています。

- 容易にかめる
- 歯ぐきでつぶせる
- 舌でつぶせる
- かまなくてよい

たくさんの種類の介護食品が市販されると、選べるのでいいですね。でも、近くの薬局やスーパーでは、あまり目にしないので、試食できなくて残念です。



農水省が規格を作った「介護食品」の愛称です。以下の種類があります。

- 青マーク(1種類)
食機能に問題がない人に向けた栄養状態に配慮した食品
- 黄マーク(3種類)
食機能にやや問題がある人に向けた食品
- 赤マーク(3種類)
食機能にとっても問題がある人に向けた食品

ちょっと一言 ^o^)



HAPPY BIRTHDAY



5月はチョコレートケーキとレモンティー
飲み込みがスムーズでない方には、杏仁豆腐いちごソース添えが提供されました。

6月の行事

9日(火) 誕生

職員紹介

看護科

氏名 澤 恵

出身地… 福岡県

趣味… 読書、映画鑑賞

入職にあたって一言… 稲城台病院より異動してきました。
宜しくお願いします。



介護科

氏名 今府 志保

出身地… 神奈川県

趣味… キャンプ、スポーツ観戦

入職にあたって一言… 老健での経験はないので、1から学びたいと思います。宜しくお願いいたします。

