



4月の旬な食べ物、代表的の物といえば・・・。
 タケノコ・露（ふき）・鮭（あじ）・いちご・デコポンなどなど
 その季節の旬な食べ物を食べることはいいとされています。
 今回は、「高齢者の食育」についてまとめてみました。

裏面をチェックしてみてくださいね。

森だより

No. 52 令和2年4月

リハビリスタジオ なるぎの森
 TEL 0776-77-2251
 あわら市二面2丁目301番地

4月 行事予定

月	火	水	木	金
		1	2	3
貼り絵&お手玉飛ばし				
6	7	8	9	10
だるま作り&神経衰弱				
13	14	15	16	17
カレンダー作り&ゴゴ楽体操				
20	21	22	23	24
料理教室&音楽鑑賞				
27	28	29	30	
トレー作り&魚釣りゲーム				

※定員のある行事もあります。詳しくは職員までご確認下さい。
 ※4/29は祝日ですが、営業します！

紹介します！

なるぎの森に新しい職員が
 加わりました

介護職員

もり ひろこ
 森 広子です。



早く皆様のお役に
 立てるよう、
 努力して参ります。

宜しくお願い致します！

○楽しみながら運動機能向上○

【カーリング】 ※今回のボールは、お手玉です！



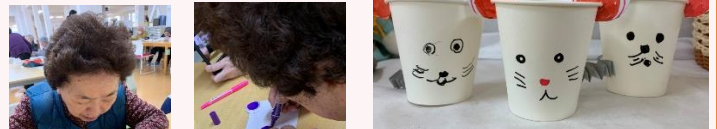
【ゴゴ楽体操】



椅子にしっかり腰をかけ、背筋を伸ばすこと。
 家でも出来る体操をしました。実践してみてください！

○手指から脳トレーニング○

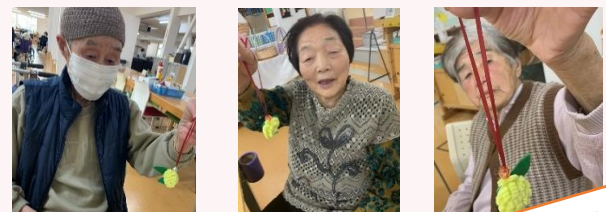
【紙コップ工作】



可愛いネズミの完成です！



【キーホルダー作り】



完成！



簡単ヘルシー お好み焼き

料理練習

3月23日～27日

☆今回は、豆腐を使ってみました、山芋を入れるとフワフワ生地になり食感も変わります。一度試してみてくださいね。

材料(小サイズ枚分)

- ・キャベツ 100g
- ・木綿豆腐 150g
- ・卵 1個
- ・サラダ油 少々
- ・お好み焼きソース 適量
- ・マヨネーズ 適量
- ・青のり 適量

[A]

- ・薄力粉 大さじ1
- ・かつお節 1g
- ・塩 1つまみ

-作り方-

- 1.キャベツは粗みじんに切る。木綿豆腐は軽く水気を切る。
- 2.ボウルに木綿豆腐、卵を入れ泡立て器でよく混ぜ、キャベツ、【A】を加えて菜箸でさっくりと混ぜる。
- 3.ホットプレートにサラダ油を引いて熱し、【2】を広げ入れ、蓋をして中火で3分ほど焼く。
- 4.蓋を開けて裏返し、再びふたをして2分焼く。
- 5.蓋を開けて裏返し、お好みソースなどをトッピングしたら完成。

☆ポイント★

生地が柔らかく、崩れやすいので焼く時は2枚の小さめで焼くと裏返すのが楽になります。



完成!

～高齢者の食育～

介護予防のカギは食べること！！

食育というと、小学生や中学生などの子供の成長に必要な栄養の教育と思いがちですが、高齢者にも食育は重要なことです。毎日を健康に長生きするには、介護予防が大切であり、「食べること」がカギとなります。

◎あぶない低栄養◎

高齢になると、魚や豆腐は食べるけど、肉や乳製品はちょっと…。量もたくさんはいらない。などの声をよく聞きます。毎日の食事がだんだん粗食になってはいませんか？体調が悪ければ、病院で診てもらえばよいという病気対策だけでは大きな間違いです。「低栄養」とは、エネルギーとタンパク質が欠乏した状態。つまり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の事です。低栄養には様々な健康リスクがあり、高齢者にとっては肥満より怖いと言われています。

◎高齢者の栄養のポイント◎

1. エネルギーとなる糖質や脂質

70歳以上の1日あたりの推定エネルギー必要量は、男性2,200kcal、女性1,750kcalです。

2. 血や肉となるたんぱく質

70歳以上の1日あたりの推奨量は、男性60g、女性50gです。

3. 体の調子を整えるビタミン・ミネラルや食物繊維

1日に1～1.5ℓの水分を摂取することも必要です。

低栄養になると...

病気にかかりやすい

脱水症状
認知機能低下



免疫力、筋力、
体力の低下
骨粗鬆症

寝たきりになる可能性も！

