ハーモニーこが通信

～第111号～

社会福祉法人くらしのハーモニー　介護老人保健施設ハーモニーこが
〒612-8495　京都市伏見区久我森の宮町 3-6　　Tel 075-935-7100　Fax 075-935-7102
ﾎｰﾑﾍﾟｰｼﾞｱﾄﾞﾚｽ・http://kurashino-harmony.or.jp
ｅ‐mailｱﾄﾞﾚｽ・info@kurashino-harmony.or.jp　　発行責任者　長田 侃士／編集責任者 石黒 里香
平成 30 年 ３月１日発行

【食べる】喜びは元気の源！

食べることは人生の喜びの１つ、生きる意欲につながります。今回は高齢者にとっての〈食事〉について取り上げました。

加齢に伴う身体の変化と特徴

高齢者の身体は、加齢とともに様々な変化が生じてきます。その中で、食生活に大きな影響を及ぼす変化を取り上げ、これらの変化は誰にでも起こるものですが、その度合いには個人差があります。身体の変化を理解して、それぞれの状態に合わせて食生活を工夫することが大切です。

消化・吸収の変化

噛む力が低下する
➡硬いものが食べにくくなり軟らかいものを好むようになるが、軟らかい食べ物は糖質や脂質の多い食品が主であるため、たんぱく質や食物繊維が不足しがちになる。

唾液の分泌量が減少する
➡口内での糖質の消化が不十分になり、胃に負担がかかる。

胃液の分泌量が減少する
➡消化不良や下痢を起こすことが多くなる。

腸の運動能力が低下する
➡便秘になりやすくなる。

その他の変化

味の感覚が鈍くなる
➡濃い味付けを好むようになる。

喉の渇きの感覚が鈍くなる
➡脱水症状を起こしやすくなる。

食欲が低下する
➡食事量が減り、栄養状態が悪くなる。

飲み込む力が弱まる
➡喉につかえたり、つまりやすくなる。誤って気管に入り、むせたり、誤嚥性肺炎を起こすこともある

すい液の分泌量が減少する
➡消化不良や下痢を起こすことが多くなる。

《引用：ヘルシーネットワーク　はつらつ食品　より》

～家で暮らす高齢者と関わるご家族の方へ～

上記のような状態が長く続くと、食事が摂れなくなってくる可能性があります。しばらく様子を見ていても食事が摂れない、体重が減っているようだと感じたら、すぐに主治医の先生にご相談ください。

特に硬い根菜類を、食物繊維の量はそのままで軟らかくして食べるには、下茹でする際に重曹を入れて茹でると驚くほど軟らかくなります。水１ℓに対して２～３ｇ程度。
注）重曹は、食品にも使用できるものと掃除などにしか使用できないものがあるので、表示をよく見て購入してください。

高齢者に必要な栄養

加齢と共に活動量が減るので、エネルギーの必要量は少なくなりますが、たんぱく質の推奨量は 18 歳以降変わりません。筋力低下や骨折、病気などを防ぐためには、高齢者も若い時と同様のたんぱく質を摂る必要があります。ただし、若い時に運動をしていてたんぱく質を多く摂っていたという方は、運動量が同じではないため、標準量にしましょう。

元気な体を保つには『エネルギー』と『たんぱく質』が必要！

この２つが不足すると低栄養となり、体力や免疫力が低下してしまいます。

糖 質

穀類（ごはん・パン・麺類など）いも類、果物類などに含まれています

体を動かすためのエネルギーとなる

骨や筋肉、血などの体のもとを作る

私達の生命維持に欠かせない

三大栄養素

脂 質

油類、バター、マーガリン、肉や魚の脂肪などに含まれています

たんぱく質

肉類、魚介類、卵、大豆、牛乳、乳・大豆製品などに含まれています

三大栄養素の働きをサポートしているビタミンとミネラル

骨の原料となるカルシウムや、皮膚を健康に保つ亜鉛などの ビタミン・ミネラルも体に必要ですが、エネルギーとたんぱく質が不足した体の中ではしっかり働きません。

エネルギーとたんぱく質が十分に摂れている状態で有効に働きます。

70 歳以上の高齢者の一日に必要なエネルギー・たんぱく質量は以下のようになります。

	男　性	女　性
エネルギー※1	1850～2200Kcal	1500～1750Kcal
たんぱく質※2	60g	50g

日本人の食事摂取基準（2015 年版）より

※1　身体活動レベルⅠ（低い）・Ⅱ（普通）　※2 推奨量

ぶらりご近所歩き～地域の魅力再発見～

お菓子工房 Chou chou

今回はケーキ店「お菓子工房 ChouChou シュシュ」を紹介します。オーナーの出身地である、ここ久我で2015年4月にオープン。「お勧めはシュークリーム。お店の2階でも食べていただけます。地域に密着したお店作りをしていきたい。」と語っておられました。

営業時間：10時～19時
定 休 日：火曜日
住　　所：伏見区久我御旅町4-149
TEL/FAX：075-963-6319
U　R　L:http://ag-chouchou.jp/

地域共同餅つき大会を実施しました！

1月13日(土)に森の宮北自治会有志の方々とハーモニーこが共同の餅つき大会を開催しました。今年は「インスタ映え！」をテーマに親子参加での餅つき体験を始め、つき立てのお餅や京都ならではの白味噌雑煮を用意しました。

天気にも恵まれて、昨年以上の方々にご参加頂き大盛況でした。大変ありがとうございます。

お餅のまるめ作業の様子です。
毎年参加して頂いている
ボランティアさんです
今年もありがとうございました！

手作りの獅子舞も
誕生しました！

～この人に聴く～

今回は、２階のショートステイをご利用の辻井チエ子さんとご家族様にお話を伺いました。

私は京都の桂で生まれました。若い頃は長岡の村田製作所でテレビの部品等を作っていました。会社では多くの友達ができ、社員旅行等によく出かけていました。昭和 26 年、22 歳の時に結婚し、二人のこどもを授かりました。若い頃から歌う事が好きで、一度「のど自慢」の予選に出場したことがあります。今でもよく家で歌っていた事を思い出します。特に美空ひばりさんや島倉千代子さんの歌を歌っていました。他にも、長岡天神のツツジをよく見に行っていました。家では編み物をしたり片付けをすることが好きでした。ハーモニーこがへはいつもお世話になっており、色々小まめに気に掛けて頂いています。初回の入所前には何度も施設の様子を知りたくて、喫茶店を利用させて頂いていた事を覚えています。今は居心地が良く、ショートステイのお迎え時には笑顔で対応して下さるスタッフさんがたくさんいて嬉しく思っております。

２階　窪田 峻輔・清水 敬子

地域のための施設です。
サークル活動などにご活用下さい。

施設の会議室を地域の方々に開放しています。
サークル活動や仲良しグループの集まりなどにご活用ください。

時　間：平日・土曜日の 18 時以降
　　日曜日の午前・午後・夕方
料　金：各 500 円
申込み：ハーモニーこが　事務室
　　☎ 075−935-7100

神川お楽しみ会 の皆さん

「大きな声を出して歌うのが健康に一番」と月に２回集まって、演歌など好きな歌を歌って楽しまれています。冗談や笑い声が飛び交い、明日への英気を養われています。

伏見区デイサービス・デイケア作品展

日　時：平成 30 年３月 14 日（水）～3 月 22 日（木）　　8：30～17：00
場　所：伏見区総合庁舎１階ロビー（伏見区鷹匠町 39 番地２）
テーマ：「春・伏見の街並み」

ハーモニーこが デイケアで作った作品を展示しています。是非お立ち寄りください。