

高齢者の食事は栄養バランスの偏りを避け、噛みやすく飲み込みやすい工夫をすることが大切です。また食欲を刺激する工夫も必要です。具体的には主食、主菜、副菜をバランスよく摂り、肉や魚は細かく切ったり、野菜は柔らかく調理したり、とろみをつけるなど、誤嚥を防ぐということです。

まほろばは栄養バランスや食事形態など、利用者様ファーストに考え抜かれたお食事を提供します。

以下は、具体的に食事において押さえておきたい点とまほろばの強みです。

栄養バランス：高齢になると、消化機能が低下し、栄養が偏りやすくなります。タンパク質、ビタミン、ミネラル、食物繊維、カルシウムなどをバランスよく摂ることが大切です。

→まほろばは管理栄養士が考える献立のもと手作りの食事をご用意しております。

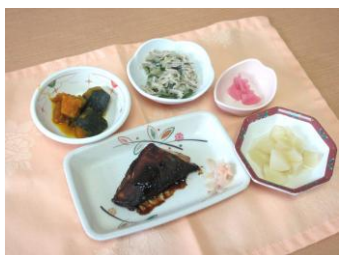
噛みやすさや飲みやすさ：歯が悪くなっている高齢者は、柔らかい食材や、細かく切ったり、すりおろしたりした食材を選ぶと良い。また誤嚥を防ぐため、とろみをつける、飲みやすい大きさに切るなどの工夫が必要です。

→自社厨房があるので、利用者様に合わせた食事形態で対応しています。具体的には、ペースト、極刻み、刻み、荒刻み、一口大、普通。

食欲を刺激：彩りや香りで食欲を刺激し、美味しく食べられるように工夫しましょう。

→月2回の特別食では、栄養バランスはもちろん、彩りや季節に合わせた食事を提供します。

ぜひまほろばで一緒にお食事を楽しみませんか？😊



津島ショートステイ

1泊からでも受け付けております
日中は看護師がおります。
ぜひお泊りください。

制作

みなさん一生懸命取り組んでくださいました☆



ぬりえ

どんな色にしようか楽しみながら考えました！



風船バレー

風船をプカプカ～職員も楽しませていただきました！



今月お誕生日の方です！
おめでとうございます！



訪問介護ステーションまほろばより

今回は“ご家族に介護が必要になった場合に思う事”を調べてみました。

ご家族が寝たきりや認知症になり、介護が必要になった場合

「食事や排泄，入浴などの世話で，十分な睡眠が取れないなど肉体的負担が大きいこと」

「ストレスや精神的負担が大きいこと」

「家を留守にできない，自由に行動できないこと」

他にも、ご家族内の女性に負担が大きくかかるという意見もありました。

少しでも上記のことが解決できるようにお手伝いをさせて頂くサービスが、訪問介護やデイサービス、ショートステイといったものになります。

まほろばで上記のサービスを利用してみませんか？



訪問看護ステーションまほろばより

～便秘について～

便秘時の対応として、薬剤や物品を必要としない腹部マッサージがあります。施行する側される側自己で施行等の状況はありますが

- ①仰向けに寝て膝を立て腹部の緊張をとる
 - ②右下腹部から大腸の走行を意識して時計回りに手のひらで垂直またはへそ方向に押す
 - ③左下腹部をゆっくり押す
- といった手順になります。

注意点は、痛くならない範囲で押す、腹部に力が入らないよう深呼吸してリラックスする、痛みや不快感あったら中止する、の3点です。大腸の動きを促すために事に湯たんぽや蒸しタオル等でお腹をあたためる温罨をも行うとより効果的です。

手術歴、消化管疾患、持病、腹部症状によっては腹部マッサージが禁忌となるため専門家にご相談ください。