

「食事」について気をつけたいこと & 豆知識☺

①よく噛んでゆっくり食べましょう

どうして？

➡よく噛むと消化が良くなり、胃腸にやさしく、また誤嚥予防にもなります。

豆知識💡

➡よく噛むことで、「唾液」がたくさん出て、虫歯予防にもなります！



②水分をしっかりとりましょう

どうして？

➡脱水症状を防ぎます。高齢者はとくにのどの渇きを感じにくくなるため、定期的に水分をとりましょう。

豆知識💡

➡お茶や水だけでなく、スープなども水分に含まれます。一日コップ5～8杯が目安です！



③みんなでたのしくたべよう

どうして？

➡おしゃべりしながらの食事は心も元気にします。



「食べること」は毎日のたのしみ！
すこし気をつけるだけで、もっと健康に、
もっとおいしくなります🍀

津島ショートステイ

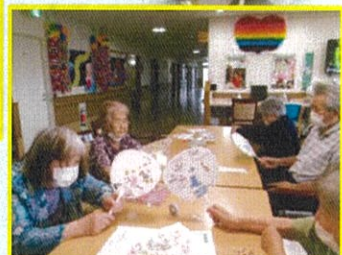
1泊からでも受け付けております
日中は看護師がおります。
ぜひお泊りください。



ボランティア様



うちわづくり



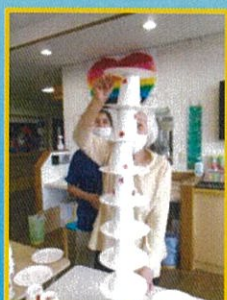
普段の様子



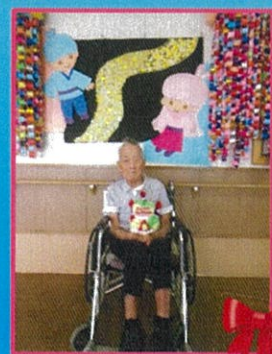
棒体操



レクリエーション



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

～食事について～

《バランスのとれた食事を》

＊1日3回、規則正しく

＊できる限り多くの種類の食品を取るようにする

＊主食、主菜、副菜をそろえた献立を

＊間食も食事のうち、①牛乳、乳製品、果物など食事でもとりにくい物を選ぶ
②甘いものは摂りすぎない

《塩分を控えめに》

＊塩分を含む漬物、つくだ煮、干物等は控えめに（1日10g以下に）

＊味は一品だけ重点的につけて、献立にアクセントを

ポイント うすあじの工夫

1.食品の持ち味を生かす 2.酸味、香味を利用する 3.だしを工夫する

訪問看護ステーションまほろばより

～熱中症対策～

秋バテという言葉、聞き馴染みのない方もいるかと存じます。実際は平成後期から使われはじめてから十数年になります。夏バテのような症状（頭痛、めまい、肩こり、倦怠感、疲労感、食欲不振、不眠、自律神経の乱れ等々）が秋にもあるんです。

原因

- ✓ 夏の疲労が蓄積している
- ✓ 寒暖差が大きくなる
- ✓ 冷房の使用による循環状態の低下

対策

- ✓ 十分な休息、睡眠をとる
- ✓ 十分な栄養、水分をとる
- ✓ 適宜運動、ストレス発散をする
- ✓ 入浴、温活等で冷えを改善する

免疫の低下も往々にしてあるため、各自の感染対策が励行されます。

管理者・総編集者：高橋 宏明