

“結愛” ~ゆい~



発刊責任  
訪問/入室

『今月の豆知識』 ☆今回から季節の行事や流行、各地域の風習など様々な事柄の豆知識を紹介していきます。

初回は「ハロウィン」についてです。ハロウィンは古代ケルト人が起源と考えられているお祭りです。ケルト人の大晦日にあたる日が10月31日でした。この日は秋の収穫を祝い収穫祭が行われるとともに、夜には死者の霊がこの世に戻ってきて黒猫を連れた魔女や悪霊が悪さをすると信じられていました。時代とともにキリスト教が融合し、現在はカトリック教会で11月1日に行われる「諸聖人の日」の前夜祭として、10月31日がハロウィンの行事として定着しました。「諸聖人の日」は日本でいうお盆のようなもので、死者の魂が帰ってくると考えられており、10月31日～11月2日の間にお墓参りをしたり、亡くなった方へ祈りを捧げたりします。

この世に帰ってくる死者の魂のなかに、悪霊や魔物も潜んでいてあの世へ一緒に連れて行こうとするそうです。仮装をする理由としては、お化けの仮装をして悪霊や魔物の仲間だと思わせるため、また、魔物たちがこの世の人間の怖い姿をみて驚き、怖がらせるため等の説があり、いずれも元々は魔よけの意味合いが強い様です。最近では渋谷の仮装行列などで話題になる事が多いですが、今年は行事の成り立ちも意識しつつご家族と楽しんでいただけたらと思います☆

『通所リハビリテーション』

9月17,18日の2日間、白玉作りを行いました。今までも何度か企画して行っていたため、白玉粉を捏ねる所から盛り付けるまでの工程を利用者の皆様にも慣れた手つきで行って頂くことが出来ました。出来た白玉はフルーツポンチにしたり、あんこやホイップクリームを添えておいしく召し上がりました。10月にはハロウィンのイベントも企画していますので、皆様と楽しめたらと思います。



『食事と栄養について』

今月からはリハビリをするにあたって大切な「食事」と「栄養」についてお伝えしていきたいと思います。

高齢者の食事の特徴

独居や高齢者だけの世帯になると、同じものばかり食べる、買い物や調理が面倒になる、食事そのものへの関心が薄れてしまう、食事の回数が減る、などが挙げられます。また、外出する機会が減少する為、運動量が減少し食欲・食事量が低下することで低栄養状態となるなど悪循環が生じます。

低栄養とは

食欲の低下や食事が食べにくくなるなどという理由から徐々に食事量が減り、身体を動かすために必要なエネルギーや筋肉・皮膚・内臓などをつくるたんぱく質が不足した状態のことをいいます。低栄養の症状としては体重減少、筋肉量や筋力の低下、元気がでない、風邪など感染症にかかりやすく治りにくい、傷が治りにくい等が挙げられます。

厚生労働省が平成28年に行った調査によると、65歳以上の高齢者の低栄養傾向の人の割合は17.8%で、およそ高齢者6人に1人が低栄養状態であったとの報告があります。 ☆次回は低栄養の原因についてです。