

“結愛” ~ゆい~

発行責任
訪問リハ室

『職員紹介』

1月から週に1回（木曜日）、訪問リハビリで言語聴覚療法に従事している、言語聴覚士の五十嵐真之（いがらし まさゆき）と申します。出身は千葉県です。春夏秋は登山、冬はスキーの山好きです。山梨に居を構え、身も心も山に捧げて、じき6年になります。言語聴覚士は、コミュニケーションや摂食嚥下（食べること、飲み込むこと）に困難を抱えた方々を支援します。利用者や家族のみなさまが、笑顔で在宅生活を送れるように、自分に何ができるのかを常に考えながら、全力で関わらせていただきます。よろしくお願い致します。



『通所リハビリテーション』

2月は、豆まきとバレンタインのチョコ作りを行いました。今年一年が健康に過ごせるよう鬼めがけて豆を撒きました。バレンタインチョコもおいしくなるよう心を入れて作りました。皆様楽しんで参加して下さいました。



『食事と栄養について』

今月は1日に摂りたい栄養素について紹介します。

必要な摂取カロリー

活動量によって違いがありますが、70歳以上の方で生活の大半を座って過ごし、あまり動かない生活が中心の場合、必要な摂取カロリーは、男性で1日1850kcal、女性で1日1500kcal程度とされています。低栄養・肥満にならないよう、この数値付近のカロリーを摂取することが望ましいです。

1日に摂りたい栄養素と食品の目安

健康な体を保ち、体力や免疫力をつけるためには「エネルギー」と「たんぱく質」が必要です。

エネルギー：ご飯、パン類、麺類、芋類、果物類等の**糖類**
油脂類、バター、マーガリン、肉魚の脂肪等の**脂質** } 体を動かす力になります。

たんぱく質：肉類、魚介類、卵、大豆、乳・大豆製品、牛乳等 → 骨や筋肉、血などの体のもとを作ります。

1日3食、主食・主菜・副菜を意識してそろえる事で必要な栄養素を摂りやすくなります。

主食：1食に1品。（ご飯の場合、お茶碗1杯160g、コンビニのおにぎり1~1.5個分程度）

主菜：肉や魚・大豆製品・卵などを使用したおかず。1食に1~2品。

（魚1切れ80gまたは肉2~3枚60g程度、納豆1パックや豆腐50gなど） **★次回は栄養をプラスする方法と配食についてです。**

副菜：1食に2品以上。

（野菜・海藻・きのこ類・こんにゃくなどの食品で味噌汁や煮物、お浸しなど1食120g程度）