

サンホーム竹原 デイサービスセンター



～お食事 & 歯科室たより～

令和1年7月22日

日頃からデイサービスを御利用下さいまして、誠にありがとうございます。
 昨年7月は連日猛暑でしたが、打って変わって、曇りがちな夏が続いています。
 報道では日照不足により、野菜・果実・米等の価格高騰が懸念されるとのことです。
 いつもよりも一層、食材を大切に使いたいと思います。

7月のクッキング…「餃子」最近、食欲がなかった利用者様も、「おいしかったよ！」と笑顔。
 「胡瓜のスープ」こんな食べ方もあったのか～！？意外に美味しいと好評でした(^)v



8月の行事食 & 選択メニュー

- 8/21 (水) デイ夏祭り
- 8/24 (土) サンホーム竹原納涼祭
- 8/16 (金) 豚肉なめ茸ソース 又は 赤魚なめ茸ソース
- 8/26 (月) 松風焼き 又は 鮭の塩焼き
- 期間限定、夏の定番”かき氷”
- 7/19、23、8/2、6、13、21



次回のクッキングは、8/8(木)です。
 夏祭りの季節です。屋台で定番のお好み焼き & 焼きそば & チョコバナナに挑戦します。ふるってご参加下さい！



～サルコペニアって何？～

サルコが「筋肉」、ペニアが「減少」という意味で、サルコペニアとは骨格筋肉量の減少を意味しています。骨格筋肉量が減少することで、徐々に筋力低下、機能低下がおこるため、寝たきりや要介護に近づくと言われています。

●指輪っかテスト

まず、椅子に座ります。
 次にきき足と反対の足のふくらはぎに両手の人差し指、親指で輪っかを作り、ふくらはぎの一番太いところを囲んでみましょう。



囲めない



サルコペニアの可能性は低い

隙間ができる



サルコペニアの可能性が高い
 (筋肉量が少ない)

がんばらん！
セルコチェック



**毎食
 摂りましょう。**



特に主菜である肉や魚は、筋肉のもとになるので積極的に摂るよう心がけましょう。
 (ただし、腎機能に低下がある場合は医師・管理栄養士にご相談ください)
 乳製品や、果物も1日に1、2品とり入れましょう。



**サルコペニア予防は
 食事と運動の両輪が重要**
 食事は主食と主菜を組み合わせることで食事がサルコペニアを予防するうえで重要

資料は”ホニクスグループ栄養だより” ”タタ健康コラム” より一部引用しました。

心配な事などありましたら、お気軽にご相談下さい。

保健室
 濱井くにみ



歯科室
 木暮由貴子



栄養
 色川洋子

