

まめ知識

ここでは、健康維持のために知っておきたい知識をお伝えします！

今回のテーマは・・・【 高齢者の食欲低下について 】

～年を取るとどうして食欲がなくなるの？～

今年の夏は類を見ない暑い日が続き、夏バテで食欲不振になった方も多かったのではないのでしょうか？ 疲れや暑さで食欲がなくなることは誰にでも起こりますが、特に高齢者の方は飲み込む能力（嚥下機能）が低下して、1回の食事量が減少し、これが持続することで食欲に影響を及ぼすことがあります。味やにおいを感じる力が弱くなることも食欲低下の一因と考えられます。最近では、新型コロナウイルス感染症のために家の中にこもりがちとなり、運動不足や体内での必要エネルギー量の減少をきたし、食欲が減退することが問題となっています。もちろん病気が原因の場合もありますので“食欲がないだけだから大したことはない”と思わずに、まずは早めに検査をして病気の早期発見を心がけましょう。



高齢者の食欲を高める対策

食べやすいものを選ぶ…小さく切ったり、柔らかいものや喉越しが良く消化の良いもの、冷たくてさっぱりしたものがおすすめ。

食事を楽しめる工夫をする…家族や友人などとともに会話を楽しんだり、季節に合った料理をとる。

好きな料理や具材を取り入れる…好きな料理や具材があると食事が楽しくなりますが、頻度や量に気をつける。

食べたい時に食べる…食べたい時にすぐ食べられるよう、作り置きや冷凍保存、レトルト物など常備しておく。

どうしても食べられない場合は、栄養価の高いゼリー状のパウチドリンクなどの栄養補助食品を摂取するのも一つの手です。



編集後記

夏の暑い時期を乗り越えてホッとしたのもつかの間。十月といえども、まだまだ急な気温の変化や朝夕の寒暖差が激しい時期です。毎日の生活習慣をととのえ、体を動かす機会をつくり、しっかりと食事をすることが「秋バテ」も予防していきましよう。

たくさんのお古新聞のご寄付を頂き、ありがとうございます。皆様のお心遣い「感謝」致します。引き続き、グループホームあすなろでは、古新聞の他にご家庭で不要となったタオル、買物袋のご寄付を受け付けております。ご支援のほど宜しくお願い致します。

「寄付のお願い」

「ご家族の皆様及び地域の皆様より、みのりの丘中郷へ寄贈品をいただきました。誠にありがとうございました。誠にありがとうございます。食卓 ユーミサ 様 【令和5年7月～9月末日】 ※寄贈品の内容については省略させていただきます。ご了承ください。ご了承ください。」



寄贈物品・寄付

令和5年10月号 No.31 〒949-2302 新潟県上越市中郷区藤沢998番地1 TEL 0255-74-2525 FAX 0255-74-2533

みのりの丘 だより

第31号

令和5年10月10日 発行



基本理念

心温かな介護を通じ、生きる喜びと感動あふれる地域社会づくりをめざします。

- 1. 人と地域を愛します。
- 2. 確かな介護を提供します。
- 3. 開かれた施設を運営します。

すべての人に愛情と感謝の気持ちで接し、住み慣れたこの地域を愛します。

専門性の向上を図り、ともに協力して、一人ひとりに合った介護サービスを提供します。

公正・公平なサービスに努め、福祉の拠点となる開かれた施設を運営します。

社会福祉法人 新井頸南福祉会

- ◆地域密着型介護老人福祉施設 みのりの丘中郷◆
- ◆グループホームあすなろ◆
- ◆小規模多機能型居宅介護事業所 ほのぼの中郷◆
- ◆えんじゅの郷デイサービスセンター◆

みのりの丘ブログ <https://www.araikeinanfukushikai.or.jp/pages/124>



介護困りごと相談所

みのりの丘では福祉や介護の困りごとの相談をお受けしています。(電話(0255-74-2525)での相談も可能ですのでお気軽にご相談ください。) 令和5年度：月曜日～金曜日の平日、10/15、11/11、12/9の土曜日8:30～17:30

苦情申し立て

期間中、苦情の申し立てはありませんでした。今後もサービス向上に努めてまいります。ご遠慮なくご意見をお寄せください。

★掲載している写真は、ご本人又はご家族の了承をいただいております。ご厚意に感謝申し上げます
★インターネットブログにて、みのりの丘の日々の様子を公開しております。ぜひ、ご覧ください。

みのいの丘中郷



さくらユニットでは、スイカ割りを行いスイカを食べました。実際に手で触れ、楽しめました。



はなみずきユニットでは、かき氷を食べました。冷たくて、美味しかったです。舌も青くなってびっくりしていました。



からまつユニットでは、かき氷を食べました。色々な種類がありました。一番人気はあずきで、美味しく頂きました。

あすなろ



あすなろでは、ボランティアの方のご協力により、畑で沢山の夏野菜が採れました。季節を感じられる食事は、認知機能に刺激を与え、見て食べることで、脳の働きを活性化してくれます。また、自分たちで育てた野菜を食べるといことは、食欲増進にも繋がります。きゅうりの漬物や茄子の味噌炒め、じゃが芋のスイートポテトなど、いろいろな料理で美味しく頂きました。



ほのぼの中郷

ほのぼの中郷では、秋の作品作りを行いました。作品のテーマはカボチャやキキョウ、コスモス、トンボなど。秋の作品を作っていると「秋が来たなあ〜」と感じます。冬の前のひと時を楽しんでいます。また、頭の体操、手の運動を兼ねて動物当てクイズをしました。簡単そうに見えて、同じ動物を探すのは結構難しいものです。



動物当てクイズ



秋の作品作り



えんじゅの郷

えんじゅの郷では、手先の運動を目的として季節を感じる作品作りを行っています。皆で協力して作りました。自分の身体にあった福祉用具を選び、使えるようになることも大切な訓練です。自宅の環境等も考慮し、なによりも使う本人が使い易いことが大切です。自分に合った用具を選ぶことで、身体への負担を軽減し、日常生活の質の向上を目指し取り組んでいます。



福祉用具を活用しての訓練



手工芸での季節の作品作り

総合防災訓練

コロナ禍により中止を余儀なくされていた総合防災訓練を3年ぶりに新井消防署、上越市消防団、地域消防協力隊のご協力のもと実施致しました。今後も訓練を重ね、減災に努めていきたいと思っております。



敬老会

各事業所で敬老会を執り行いました。皆様のご健康とご長寿を心よりお祈りしております。



ほのぼの中郷

ほのぼの中郷は、今年度3名の賀寿者の方がいらっしゃいました。当日利用のご利用者と一緒にお祝いをし、ビンゴゲームをしたり、和菓子を食べたりと大盛り上がりでした。皆様、元気いっぱいです！

あすなろでは、8名の賀寿者の方がいらっしゃいました。100歳になる方も2名もおられ、まだまだお元気です！地元仕出し屋様のお祝い御膳も召し上がり、楽しい敬老会となりました。



あすなろ



えんじゅの郷

えんじゅの郷では、賀寿者の方のお祝いをしました。今年100歳になられた方をはじめ、最長寿は106歳の方でした。



さくら 祝

はなみずき 祝

からまつ 祝

特養では、合計6名の賀寿者の方がいらっしゃいました。特養の中では、最高齢103歳になられた方もおられます。これからも元気で、楽しくお過ごしください！