

かたふち

村の

給食便り 春号



平成28年4月

平成28年度も始まります。昨年「角町歯科」と共同で嚥下機能が低下したご利用者を対象に、食事観察を通して、安全な食事が提供できるよう取り組んできました。口から食べて、栄養を摂取することはとても大切なことなのだと取り組みを通して痛感しています。年齢をかさねていっても、自分の口からおいしく食べることができるには、できるだけ元気なうちから意識することが大切です。

口の筋力も低下する？！

加齢による筋力の低下を聞いたことがあると思います。ちょっとした段差で転んでしまい、骨折・入院などで寝たきりになる方は多く、寝たきりを予防するには筋力をつけましょうと、最近では運動を積極的に行うことを推奨しています。実は筋力の低下は口にも起こります。

知らないうちに、口を動かす動作が少なくなっていたら要注意です。

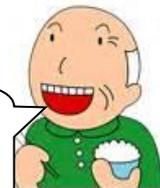
普段家に閉じこもって、会話する機会が減ることもよくありません。



噛み合わせはとても大切

たとえ義歯でも、きちんと噛める歯をもっている方はしっかりと噛みくることができるので、麻痺などないかぎり、口もよく動き、意識しなくても口の筋肉をよく使って物を食べていることになります。しかし、歯が合わなくなると軟らかいものばかりを食べたり、よく噛まず飲み込んだりして、口や頬の筋肉をあまり使わずに食べるようになります。その状態がすすんでいくと、廃用状態（動かさないため、筋力がどんどん低下していつてしまうこと）になり、口から食べる為に食事に様々な工夫が必要になってくるのです。

歯が丈夫だと
何でも美味しい



元気なうちから意識しておくことが大切

誰しも、「年をとって、人様のお世話になりたくない」と思っていますが、そのためにはどうすればよいか意識して生活している人は少ないかもしれません。最近介護が必要な状態になってしまう要因としていわれているのが、「フレイル」「サルコペニア」という言葉です。「フレイル」とは、老化に伴い、筋力や活動が低下してきている状態のことをさします。身体機能の低下だけではなく、閉じこもりがちになる社会的な意欲低下や、認知機能の低下なども含まれます。そして「サルコペニア」とは加齢に伴う筋肉量、筋力、身体機能の低下をいい、加齢以外にも活動量の減少やバランスの良い食事ができていないこと、持病があることなども原因となります。

フレイル・サルコペニアを予防しよう

フレイル・サルコペニアを予防するには、必要なエネルギー・たんぱく質などの栄養素を十分に摂取して、筋肉や内臓に蓄えたたんぱく質を維持することが大切です。また、自分にあった運動を継続的に行い、ストレッチや筋力アップで転倒や骨折をしないようにすることが大切です。バランスの良い食事をするには、まず、口が健康でないといけません。それには噛み合わせが大切。かかりつけの歯科には定期的に通い、おいしく食事できるよう自分でメンテナンスを行うことをお勧めします。そして、なるべく家の外へ出て外部と関わりを持つこと。そうすることで活動量も増え、会話も生まれて自然と、元気でいきいきした毎日を送ることができると思います。



今年もよろしくお祈いします

毎年の恒例、元旦は施設長がご利用者のもとへお屠蘇を持参し、新年のご挨拶に伺いました。新年の始まりということで、皆さん神妙な面持ちでお屠蘇をいただいていたよ。最近、元旦から開店しているお店も多く、昔ながらのお正月の雰囲気はなくなってきていますが、やっぱりお正月らしい過ごし方は気持ちも新たにいいものですね。今年も皆さんにとって良い年でありますように。給食部門もおいしくて、安心、安全な食事提供を目標に一年を過ごしたいと思います。



季節を感じることの大切さ

3月3日は、「桃の節句」でしたね。お昼御飯は「ふくさ寿司」を予定していました。いつもは寿司飯を薄焼き卵で包んで仕上げるのですが、厨房スタッフが「せっかくだから、雛人形をモチーフに作ってみようと思います。」と提案してくれて、とってもかわいい「お雛様寿司」ができました。嚥下食の方は、ひし餅をイメージした「3色はんぺんゼリー」(※軟らかすぎてちょっと崩れましたが・・・)で目にも楽しいお節句メニューです。四季がある日本は、いろいろな行事があり、それにちなんだ料理も数多くあります。忙しくなった現代、季節を意識したメニューを食卓に出すことは難しいこととなってきていますが、なかなか外出する機会がない施設での生活をしているご利用者に、食事で少しでも季節を感じて頂けると嬉しいなと思います。

