



つるかめ新聞

2024年

10.11月号

第341号 (令和6年10月11日発行)



ご協力いただきました「木戸刈屋盆唄保存会」の皆様ありがとうございました。



8月21日に、介護医療院の夏祭りを行いました。木戸刈屋盆唄、炭坑節、長州音頭を入所者様と木戸刈屋盆唄保存会の皆様と一緒に踊り、大いに盛り上がりました。盆踊りの後は、職員が小野田市の懐かしい風景を紹介するコーナーや、綿菓子やヨーヨー釣りなどの屋台も賑わいをみせました。



インフルエンザの予防接種

入所者の皆様を対象に、インフルエンザの予防接種を実施します。

入所者様への接種を希望されるご家族様は、予診票に必要事項を記入して、**10月31日(木)までに事務室**に提出してください。

実施期間 11月5日(火)～11月29日(金)
料 金 1,490円(県外に住民票がある方は、料金が異なります。)

※料金は、11月分の利用料と一緒に徴収させていただきます。



衣替えのお知らせ



朝夕肌寒さを感じる季節となりました。入所者様の冬服の準備に際し、下記のご協力をお願いいたします。

記

◆冬物衣類に入所者様のお名前がフルネームで記入してあるか、必ずご確認をお願いします。

◆衣類以外についても、名前が消えていたり、消えかかっていたりしているもの、未記入のものはないか、再度ご確認をお願いします。

運動と食事について

私たちが健康を保つために重要なこととして、運動と食事があります。運動は、糖尿病や高血圧などの生活習慣病のリスクを低減させる効果があり、いま話題の“フレイル”や認知症のリスクも低下します。

(※フレイルとは・・・加齢とともに運動機能や認知機能が低下している状態) 運動といっても、普段の生活の中で身体を動かすこと(散歩や掃除機がけや苗木の植栽など)でも、運動効果は大きいと言われています。しかし実は、同じ運動をした場合でも、消費カロリーはその方の体重によって異なります。消費カロリーを求める計算式は、下のとおりです。

例えば…

60kgの人が30分散歩すると

$60\text{kg}(\text{体重}) \times 0.5\text{時間}(\text{時間}) \times 3.5\text{メッツ}(\text{運動強度}) \times 1.05 = 110\text{kcal}$



メッツ	生活活動例	メッツ	運動例
3.0	普通歩行(犬を連れて)	3.0	ボウリング・ピラティス
3.3	掃除機・フロア掃き	3.8	全身を使ったテレビゲーム(スポーツ・ダンス)
3.5	歩行(ほどほどの速さ・散歩) 庭の草むしり・階段を下りる	4.5	水中歩行(中等度)・ラジオ体操第2
4.0	階段を上る(ゆっくり)	6.0	ゆっくりとしたジョギング
4.3	やや速歩(やや速め)・苗木の植栽	6.5	山登り(0~4.1kgの荷物を持って)

※厚生労働省2023年度8月版から引用

このように運動をすると多くのエネルギーを消費します。そのため、普段からしっかりと食事をとることも大切です。また食べ方を工夫するだけで、運動の効果は大きく異なります。

日々の食事

しっかりエネルギー

→十分な運動を行えるよう

バランスの良い食事の摂取



運動後

直後にタンパク質(肉・魚・卵・大豆製品など)

→運動後、少しでも早く摂取することが
筋肉UPのコツ



適度な運動は、ストレスを解消する効果もあります。
運動と食事を意識して、健康な毎日を過ごしましょう。

イチ押し 昼ご飯

当施設の管理栄養士がおすすめの給食をご紹介します。

- ・ミートソーススパゲティ
- ・玉葱とツナのミニオムレツ
- ・もやしとコーンの香味ドレサラダ
- ・コンソメスープ
- ・あわせるドルチェ



※写真左下がミートソーススパゲティ