

栄養だより6月号



旬の食材【えだまめ】

旬は6~8月。大豆の未熟果。アルコール分解を促す酵素を含んでいる。大豆同様、良質なたんぱく質やカルシウムが豊富。また大豆には含まれないビタミンCや葉酸も含まれています。

第2回 介護予防(サルコペニア対策)に取り組みましょう

サルコペニアとは「加齢に伴い筋肉量が減少し、筋力や身体機能が低下している状態」を言います。要介護状態になる原因で最も多いのはサルコペニアです。サルコペニア対策について、5月、6月と2回にわたってお届けいたします。今月号は『運動で筋力維持!』です。



運動機能
チェック

- 1 階段は手すりや壁をつたって昇る
- 2 この1年間に転んでしまったことがある
- 3 歩いて15分ぐらいのところには車で行く
- 4 転倒に対する不安は大きい
- 5 椅子に座った状態からは、何かにつかまって立ち上がっている



3個以上0
がいたら
要注意

ポイント サルコペニアの予防2：運動で筋力維持!



●まず、座っている時間を減らす

座ったままで長時間、テレビの前で過ごしていませんか。立っているだけでも筋力は鍛えられます。テレビを立てて見るなどの工夫をしましょう。

●日常的に動く習慣をつける

スーパーなどに歩いていく、エスカレーターではなく階段を使う、公園の花を見に行くなどから始めてみます。日常生活を活動的にするとともに習慣化していきましょう。

●筋トレ(スクワット)でやる

下肢の筋力を鍛えるスクワット、図のような姿勢で、深呼吸するぐらいのペース(曲げ4秒、伸ばし4秒)でひざの曲げ伸ばしを5~6回繰り返します。1日3回程度を目安に習慣化しましょう。

■お薦め「筋トレ」はスクワット



●ちょっとだけきつい運動をする インターバル散歩

普通のウォーキングよりも負荷をかけて歩くことで、高齢者でも無理なく下肢の筋肉量の増強が期待できます。

方法：ゆっくり歩く(3分)→早歩き(3分)→ゆっくり歩く(3分)→早歩き(3分)…
というように交互に繰り返します。

ワンセット30分間で、最終的に週4回ほど行うことを目標にはじめてみましょう。

先月号(5月号)は『栄養で筋力維持!』の記事になっております。合わせてご覧下さい。

運動と栄養の両立で要介護や寝たきりを予防しましょう。

参照『健康増進のしおり 2015-4』公益社団法人 日本栄養士会

当院の食事

<5月の行事食>



※端午の節句(2日)『薫風膳』をお出ししました。



ふたけの
炊き合わせ
ごはん

嚥下食

※母の日(13日)『ふきとたけのこ料理』をお出ししました。



ふきと
たけのこ
料理



嚥下食

<6月の行事食>予定



※夏至(21日)『紫陽花膳』をご提供させていただく予定です。

食事の相談をしてみませんか?

何を食べてほしいのかな?

制限ってどうしたらいいんだろう?

お父さん、お茶を飲んでむせるようになったんだけど…

お母さんが退院するんだけど、家での食事はどうしたらいいの?

食事療法は病気を治療する上での大切な治療法の一つです。医師の指示に基づいて、管理栄養士が食事をどうしたらいいのか、具体的にわかりやすく指導を行います。

栄養指導をご希望の患者様は、主治医にご相談下さい。

(なお栄養指導は、各保険の自己負担に応じた料金が必要となります。)

