

ケアステージタイムズ

今月のトピックス

『おいしく食べよう！エクササイズ』

さつまいもにブドウ、梨に里芋…おいしい味覚が並ぶ季節になりましたね。食べることは、栄養を摂ることだけが目的ではありません。見た目食欲がわき、食感や味覚を感じ、美味しく楽しむことが重要です。初物を笑って楽しく食べましょう！

第1弾：笑って食べるためのエクササイズ

皆さんはよく噛んで食べていますか？年齢を重ねると、口の周りの筋肉(口腔周囲筋)は低下していきます。顔や口の筋肉は意識して動かさなければ働きは鈍くなり、筋力の低下により噛むことが難しくなり、柔らかいものを好むようになるのです。よく噛まないといけな肉料理を避けるようになっていませんか？

まずは意識して口の周りの筋肉を動かすことで、口の働きを改善しましょう。

・舌のトレーニング

- ①あごの下に両手の親指をかける。
- ②上方方向にグッと力を加えて押す。

・顔のマッサージ

- ①顔全体を両方の手で覆う。
- ②手のひらを使って、後ろから前に手を動かしながら口の周りをマッサージする。

暑かった夏も終わり、疲れはたまっていませんか？そんな時は、今が旬の梨がおすすめです。90%が水分の梨ですが、食べ物の消化を助ける作用を持ち、便秘を解消したり、疲労回復効果を持つ栄養を持っています。実はその栄養は、皮や皮の近くに含まれています。栄養を効率的にとるためには皮ごと食べることが一番ですが、じわりじわりした触感が嫌な方も多いと思います。そんなときは皮ごとすりおろしてみてもどうでしょうか？そのまま食べても美味しいですし、お肉を柔らかくする効果を持っているので肉料理などで一緒に付け込んで使ってもいいかもしれませんね。栄養をたくさん取って、たくさん噛んで、たくさん美味しいものを食べましょう！

(作業療法士 米井)

今後の行事・イベント情報

10月の行事

運動会 10月16日～10月20日



10月はデイサービス内で運動会を行います。日頃の運動の成果を十分に発揮してください！！

11月は外出行事を企画しております。お楽しみに！！

デイサービス空き状況

月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
○	○	△	△	○	○

○：空き有り △：若干名のみ