

高齢者の食事
ミニ講座
⑦

食事をすると楽しくなり大切さ

食事をすることは、生きていくために欠かせないことであり、食事ほど元気に関わる大切なことはありません。美味しい食事からは身体的・精神的な健康を得られるのです。みなさん、普段の食事は美味しく召し上がっていますか？



バックナンバー

きらめき通信 ミニ講座

検索

作りたての食事の美味しさ

美味しい食事をするために、新鮮で栄養のある旬の食材を使用して調理しましょう。また、手軽で便利な電子レンジで温め直すのではなく、できるだけ作りたてを食べましょう。美味しい感覚は、脳のドーパミン分泌を増加させ、幸せを感じさせてくれます。また、美味しさは、「見た目の美しさ、舌触り、香り、味、音」と五感の全てを使って無意識に判断しています。五感を刺激することが脳の活性化にもつながります。

食品には陽性・陰性があるのをご存知ですか
～陰陽調和が大切～

食物には、身体を温めるもの(陽性)と冷やすもの(陰性)があります。また、同様に人の身体も陽性体質(特徴:汗かき・高血圧)と陰性体質(特徴:冷え性・低血圧)の人がいると言われています。陽性体質の人は陰性の食材を多めに、陰性体質の人は陽性の食材を多めに摂ること

を意識して、体内のバランスを整えるようにしましょう。

●陽性食品の特徴

赤、橙などの濃い色(暖色)の食品。冬が旬の食材、寒い地域で採れる食材は陽性食品であることが多いです。

●例 肉類・魚介類・根菜類など

●陰性食品の特徴

青、白、緑、紺色などの青系の色の食品。夏が旬の食材や熱帯地域で採れる食材、水気が多いもの、甘いものは陰性食品であることが多いです。

●例 葉菜類・牛乳・豆腐・ナス・バナナなど

●間性食品の特徴

陽性と陰性のどちらにも偏らない食品。
●例 穀類やイモ類など

親しい人と美味しいものを楽しく食べましょう

親しい人と会話をしながら食事をするのは楽しいものですね。話すと喉の筋肉を使うので、飲み込む力を自然に鍛えることができ、誤嚥性肺炎の予防につながります。

お口のトレーニング

あいうべ体操

①「あー」「いー」「うー」「べー」と口を大きく動かします。『べー』は舌をしつかり伸ばしましょう。

② 1動作1秒で1セットを4秒かけて行います。

③ 1セット×10回、1日3回を目標に。

④ 声は出さなくてもよいのですが、少し声を出すとストレッチ効果がアップします。

参考ホームページ <https://mitai-ryou.com/aibe/>

「あいうべ体操」は、口呼吸を鼻呼吸に改善していく口の体操として考案されたものですが、食事の前などにもおすすめです。口の周りの筋肉が鍛えられ、唾液の促進にもつながります。



鯖江きらめき 施設長 内村 真大

鯖江きらめき
TEL.0778-52-8050
時間/9:00~17:00
(月~金)

参考「人間力回復一地域包括ケア時代の「10の基本ケア」と実践100」大國康夫著
出版:クリエイツかもかわ

岡保きらめき ~いつも笑顔で自分らしく~

岡保きらめきでは、利用者の「~したい」という想いを実現する活動の一環として地域のみなさまのご協力のもと、畑作りや地域行事(社会奉仕・敬老会・祭りなど)に参加しています。また、今年は福井国体を盛り上げたいという想いから、選手団への記念品として1万枚の「しおり」を作ることになりました。数が多いので羽水・江守・宝永きらめきのみなさんとともにハピリンへ出向き、一般の方にも参加していただけるワークショップを開催しています。このような活動を通し、人と人との「つながりの輪」を広げていけるようサポートしています。

そのほか、地域住民向けに「介護予防・認知症予防」を目的とした「きらめきサロン」を毎月第4木曜日(10:00~11:30)に開催しています。ケアピクスやレクリエーション、交流会などを行い、心身ともに健康に過ごしていただけるための取り組みを行っています。どなたでも参加いただけます。お気軽にお立ち寄りください。



お問い合わせ先

岡保きらめき
〒918-8234
福井市曾万布町7字18番1
TEL.0776-52-0830