

みやけ通信



vol. 74 2022.7

特集 | 食育教室ことばの教室が始まりました!! 〈保育所てふてふ〉

公式YouTubeチャンネル「みやけチャンネル」登録者数1000人を達成しました〈法人事務局〉 連載 vol.36 サラマンダーをのぞいてみよう!〈健康増進施設サラマンダー〉 通所リハビリってどんなトコロ?〈通所事業課〉

在宅高齢者は低栄養が多いことをご存知ですか?〈生活期リハビリテーション課〉

保育所でふてふ

食育教室 ことばの教室が 始まりました!!

今年度より、2歳児クラスを対象に 当法人の管理栄養士による食育教室と 言語聴覚士によることばの教室が始まりました。

食育教室の第1回目のテーマは、「いただきます」です。 絵本を通して、食前食後の挨拶の大切さを教えてもらいました。 また、ミニトマトやカボチャなど、実際の野菜に触れる経験もしました。 実際に触れることで、野菜を身近に感じることができ、苦手な野菜も その日の給食の時間から、頑張って食べようとする姿や 挨拶を意識して行おうとする姿が見られました。 普段の食事は様々な食材から作られていることを知り、興味を持ちながら 食べられるように、食育教室を通して伝えていきたいです。



言葉の教室では、音当てクイズをしました。

音を鳴らしながら楽器を隠すクイズでは、どこで音が消えたのか 分からず困っていた子どもたちでしたが、普段の保育からは 想像できないほど耳を澄まし感覚を研ざ澄まして聞いていました。 「見る、聞く、味わう、触る、におう」といった、五感をつかったワクワク体験を 通して子どもたちの「知りたい! やってみたい!」世界は広がっていきます。 また、身体を動かして遊ぶことで、心が動き、声が出やすくなります。 子どもたちのコミュニケーションの力や伝えたい気持ちを育んでいきたいです。

公式YouTubeチャンネル「みやけチャンネル」 2022年6月20日に登録者数1000人を達成しました!!

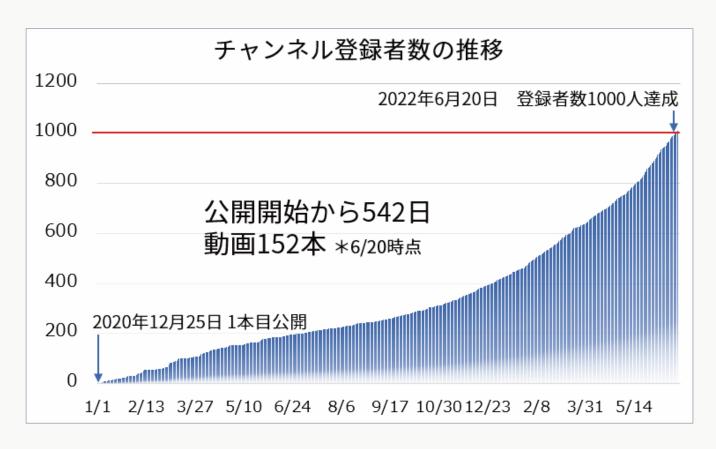


チャンネル登録

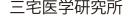
公式YouTubeチャンネル「みやけチャンネル」は2022年6月20日に登録者1,000人を達成しました。2021年12月25日に動画公開を開始し、542日での達成です。この期間の集計データでは視聴回数が128,248回、総再生時間は5,182時間でした。

患者様や利用者様、医療関係者様、地域の皆様に、健やかで心豊かに生活を送っていただくために役立つ情報をお届けできるように動画を作成してきました。多くの方にご覧頂き、大変感謝しております。

「百聞は一見に如かず」という"ことわざ"があるように、言葉や文字では伝わらないことも、動画にすることで視覚的に情報が得られるようになります。引き続き、目的に応じた運動メニューや取り組み内容などを、映像と同時に字幕や音声なども利用して配信してまいりますので、ぜひご覧ください。



YouTubeに公開している動画の内容は当法人のホームページからも ご覧頂けます。今後も皆様に役立つ情報を提供していきたいと思いますので、みやけチャンネルや当法人のホームページをご友人やお知り合いの方にもぜひご紹介ください。



https://www.miyake.or.jp/







サラマンダー をのぞいてみよう!

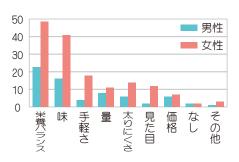
Vol.36

9る アンケ

サラマンダーでは新しい栄養サービス開発の一環として、フィットネス会員様 を対象に「食への関心と志向についてのアンケート調査」を実施しました。普段 よく食べるものや好きな食べ物、自宅にあれば便利な食品など、日ごろの「食」 に関する内容についてお聞きし、100名を超える方から回答を頂くことができ ました。

今回はアンケート調査結果の一部をご紹介します。

point ①、「食事で重視すること」第1位は男女とも「栄養バランス」



「食事で重視すること」については、男女と もに「栄養バランス」、「味」を重視するとい う回答が多い結果でした。また第3位には、 男性「量」、女性「手軽さ」がそれぞれラン クインし、食に関する意識の違いを表す結 果となりました。

point ② バランスの取れた食事を準備できているのは 3 分の 1 弱!

調食・昼食・夕食で「よく食べるもの」と、「毎日食べるも 1種 の一の回答について、バランスの良い食事の基本である主 2種 食、主菜 副菜、汁物の摂取状況を分析したところ、バ 4種 ランスよく摂取できている方は、男性36%、女性28%で した。 <mark>栄養バラ</mark>ンスを重視していても、バランスのよい食事を 3種 行えていない実態が明らかとなり、より良い食事方法に ●いての情報発信や食事サポートが必要であることが分

バランスが簡単にとれる 3 • 1 • 2 弁当法

かりました。



- ① 食べる人にとってピッタリサイズの 弁当箱を選ぶ
- (1食700kcalなら700mLの弁当箱)
- ② 動かないようしっかり詰める
- ③ 主食3、主菜1、副菜2の割合に 料理を詰める
- ④ 同じ調理法の料理は1品だけ
- ⑤ 全体をおいしそう!に仕上げる

健康増進施設サラマンダーでは、管理栄養士の土山が皆様の食に関するご相談 を随時受け付けています。お気軽にお声掛けください。

新規会員募集中!!

7-863-3377













ボクシングを用いたリハビリはじめました

アメリカ発のパーキンソン病の方々の為のボクシングセラピー プログラム、**ロックステディボクシング**のコーチ資格を当施設の 3名の療法士が取得しました!

リハビリで ボクシング!?

ロックステディボクシングとはアメリカで設立された パーキンソン病の方々の為のボクシングセラピープログ ラムです。

当通所ではパーキンソン病のご利用者様が増加してお り、そのサポートを充実させるため、コーチ資格を取 得した療法士がボクシングを用いたプログラムを作成 し、4月より集団リハビリを開始しました。

ボクシングには筋力・柔軟性・判断力など要求される 必要項目がとても多く、パーキンソン病の運動症状(安 静時の手足の震えや筋肉が硬くなるなど)や非運動症 状 (便秘や意欲の低下など) に対して効果的だと言わ れています。その他にも、ストレスの軽減や楽しみなが ら行うことで気持ちも前向きにとらえられるようになり ます。

ウォーミングアップ

トレーニング前の準備運動として風船バレーボールや ボール回しなどゲーム性のある課題を実施し、軽い運 動によるコンディションの調整や他のご利用者様との交 流を図ります。その他にもトランプやお金を用いた数字 の並べ替えや計算を行うことで認知機能面にもアプ ローチしています。

トレーニング

実際にグローブをつけてパンチの練習を行います。初 めは力の弱いパンチだったご利用者様も回数を重ねる ごとにパンチ力や敏捷性が向上し、のびのびと取り組 むことができるようになります。他のご利用者様を応 援したり、アドバイスを行ったりといったご利用者様同 士の交流や、互いに助け合う姿も見られます。



運動面での準備

体操





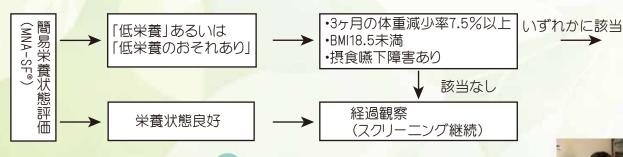




在宅高齢者は低栄養が多いことをご存じですか?

生活期リハビリテーション課 在宅NSTチーム 理学療法士 山田 絢香

当事業所では利用者様に対して定期的な栄養状態のスクリーニングを行っています。今回、「低栄養のおそれあり」と 判定された摂食嚥下障害のある方に対して、管理栄養士の同行訪問を実施いたしましたので、ご紹介します。



管理栄養士の 同行訪問

課題

- ●夏になると食欲や食事量が低下しやすく体重が減少
- ●倦怠感の訴えが増加し、臥床時間が長くなることで身体機能が低下
- ●摂食臙下機能が低下しており、水分摂取や会話中にもムセがある

指導内容

- ●夏に向けて体重減少を予防するための栄養摂取(1ヶ月で+1kgの場合:今の 食事+200~300kcal)、筋肉量増加を意識した食生活や運動の大切さを説明
- ●特に朝食時のたんぱく質量は1日の食事構成の中でも重要であること
- 朝食に右の写真で挙げたようなたんぱく質を含む食品を必ず取り入れ、習慣 化していくこと
- ●とろみをつけた水分には拒否があるため、お茶をゼリー状にできる商品 (日清オイリオ:あっ!というまゼリー)をご紹介

ヨーグルト(100g) ベビーチーズ(2個) しらす干し(大さじ3) 目玉焼き(卵1個分) ハム(3枚)

60kcal たんぱく質量 4g 90kcal たんぱく質量 5.5g 20kcal たんぱく質量 2g 120kcal たんぱく質量 7g

60kcal たんぱく質量 5g

同行訪問後

- ●これまで朝食はパンのみであったのが、指導後はハムや卵など、積極的にたんぱく源を取り入れることができている
- ●水分のとろみ付けやゼリー状飲料で水分摂取をすることで、必要な水分摂取量を維持
- ●食生活を整え、運動や筋力増強に必要な栄養量を摂取されたことで、運動指導の効果が高まる

食事は単なる栄養補給ではありません。食事という「場」を通じて、コミュニティの中につながりや居場所が生まれ、 そこに関係性や役割が発生し、それは時に生きがいにつながると思います。利用者様の栄養管理を行うことは結果的に 「在宅生活の質の維持向上」につながると信じ、今後も取り組みを推進していきます。

訪問栄養指導では、「もっと手軽に、もっと美味レく」をモットーに皆様の食生活をサポートします。

お食事に関するお悩みがあれば、お気軽にお問い合わせください。



みやけ通信

Miyake Medic 企画・発行

一般財団法人 三宅医学研究所 広報委員会

〒760-0018 高松市天神前5-5

TEL: 087-831-2101 FAX: 087-835-1886

MAIL: zaidan@miyake.or.jp



home page

病院 facebook facebook

https://www.miyake.or.jp

-般財団法人三宅医学研究所

○三宅リハビリテーション病院

○セントラルパーククリニック

○健康増進施設サラマンダー

○ケアプランセンターみやけ

○訪問看護ステーションみやけ



たんぱく質を含む食品のご紹介

【お問い合わせ】 三宅リハビリテーション病院 栄養管理課 TEL:087-831-2103(内線1111)