

# 若松苑デイサービス



☎ 935-5858

51 2018

11月

若松苑デイサービスは、ご利用者の自宅から当事業所までの送迎を行い、介護サービスを実施しています。

食事や入浴などの日常生活動作の支援や、生活機能向上のための機能訓練（パワーリハビリテーションなど）、認知症ケアが必要な方へ個別訓練も行っています。

また、外出支援活動（行楽地、ショッピング等）、誕生会、敬老会、クリスマス会、レクリエーション等といった各種イベントを行っています。

**\*無料体験利用(昼食もご準備致します。)**

**見学も随時相談受付中ですので、お気軽にお問合せ下さい。**



## 若松苑デイサービス



9月18日(水)若松苑デイサービスで、敬老会を開催致しました。

デイサービス介護職員とボランティアによる合同の、素晴らしい余興でとても良いお祝いとなりました。ご協力、ご参加頂いた皆様、誠にありがとうございました。

### お試しデイサービス

デイサービスの1日体験(食事付)を行っています。お気軽にお問合せください。

無料

ご利用者N様より乾杯の音頭をとって頂きました。「嘉利〜！」ありがとうございました。



米寿の方々とお祝いの記念写真



贈☆喜舎場美容室

※写真は同意を得て掲載させて頂いております。

### 看護師からのお願い



十一月に入り朝晩の温暖さが出てきますね。

体調を崩しやすい季節です。手洗いうがいはもちろんですが、衣類や寝具の調整も必要になってきます。この気候の変化に気づきにくいご利用者もいらっしゃると思います。ご家族や周りの方との会話の中で気づくヒントもあるかと思えます。声かけをお願いします。

若松苑デイサービスでは、ご利用者の体調変化に早めに気づきたいと、自宅での朝の体温測定をしていただいております。

また、未測定の方は、朝の送迎時にスタッフにて測定させていただいております。ご協力、よろしくお願い致します。

今年もあと2ヶ月です。

元気な乗り切っていきましょう！



# たんぱく質を摂ろう！



たんぱく質は人のからだをつくる栄養素です。筋肉だけでなく、皮膚や髪の毛、臓器、ホルモンなどのものになります。丈夫なからだをつくるために、たんぱく質をしっかりと摂ることが大切です。たんぱく質は肉、魚、卵、豆類、乳製品に多く含まれます。

## 1日に必要なたんぱく質量



成人男性  
60g/日  
(1食あたり20g)



成人女性  
50g/日  
(1食あたり17g)



※ 疾患をお持ちで、食事制限等がある場合は主治医にご相談してください。

管理栄養士が摂食・嚥下機能及び食形態に配慮した栄養管理を行っています。お食事は、季節に応じた行事食もご提供いたします。

お気軽にご相談下さい。

管理栄養士

## 食べ物に含まれるたんぱく質

### 肉類



豚肉や牛肉は、もも肉やヒレ肉が脂が少ないため、カロリーを気にされる方は、部位を意識して選びましょう。  
鶏肉は、特にささみが低脂質で、もも肉や胸肉は皮を取ると大幅にカロリーダウンできます。  
ハムやソーセージなどの加工品は、塩分や脂質が多いため、摂り過ぎには気をつけましょう。

### たまご



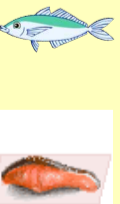
卵白には必須アミノ酸のバランスのよいたんぱく質が多く含まれます。卵黄には脂質、ビタミン・ミネラルが含まれているため、全卵を食べると栄養素をまんべんなく摂ることができます。

### 乳製品



乳製品はたんぱく質以外にカルシウムも摂ることができます。とくにギリシヤヨーグルトには、プレーンヨーグルトよりも比較的多くのたんぱく質が含まれます。低カロリーや脂質ゼロのものは間食にも取り入れやすいです。

### 魚介類



鮭やタラなどの白身魚は赤身の魚より低脂質のものが多くです。また淡泊な味で様々な料理に合います。  
マグロやカツオなど赤身の魚は、高脂質ですが、DHAやEPAなどの良質な脂質や鉄分を多く含みます。  
魚は塩焼きや刺身など、塩分摂取量が多くなりがちです。塩を控えめじたり、減塩しょうゆめを選ぶようにしましょう。

### 大豆製品



納豆、豆腐、おからなどの大豆製品は、たんぱく質が摂れ、さらに低脂質です。納豆は1パックで食物繊維3.0gを摂ることができます。納豆のたれには塩分が含まれます。塩分が気になる方は、たれの食塩相当量を確認して、量を調整してみてくださいね。

