

ピックアップ

☆~フレイル予防と栄養について~☆

~フレイルとは~

・加齢や病気により体が衰えている状態。



~簡単なフレイルチェック~

- 口体重が半年で2kg以上減っている
- 口筋力が低下した(歩くのが遅くなった)
- □最近疲れをよく感じる
- □軽い運動、体操、スポーツを行っていない
- ※2つ以上は「一が入るとフレイルの可能性あり。

③社会との繋がり

~フレイル予防の3原則~

栄養

身体 社会 活動 参加

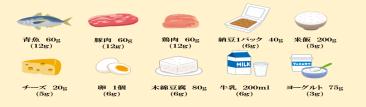
- ①食事と口の健康維持で
 - 栄養を確保
- ②運動を継続 🗸



重要

~筋肉のもと『タンパク質』摂取が大切~

※65歳以上の人は男性60g、女性50g以上を心がけよう≌



~フレイルを予防する食事のコツ~

- ①-日3食を心がける♪
- ②小食な方は間食も OK ♪
- ③いつもの食事に

プラスワン(タンパク質)

♥毎日の食事でイキイキ健康生活を送ろう♥

~栄養補助食品の活用~

不足しがちなビタミンやタンパク質、 カロリー摂取に栄養補助食品が有効~(^O^)



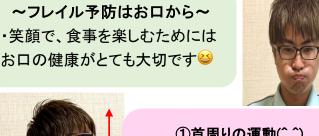




医師、栄養士に相談し、適切な活用を

ちょぴっと体操♪

笑顔で、食事を楽しむためには



①首周りの運動(^_^)

首を左右、上下、回す、傾けるなど 自由に楽~に動かしましょう♪ 肩上げ、肩回しもご一緒に⊌

☆~食事前の健口習慣~☆

②ブクブク体操(^_^) ほっぺたを膨らませて 空気を上下、左右に 強く移動させます┕ 最後に空気をブクブクと 10回動かしましょう≌

③首周りのマッサージ(^_^)



耳の下や あごの下を マッサージし 唖を出そう♪

あご下あたりの出っ張りを 左右にマッサージしましょう

④パ タ カ ラ発声練習(^_^)

大きなロ、声で「パ・タ・カ・ラ」を10回発声しましょう

小規模多機能型居宅介護事業所にじの音

☆~手作り七夕祭りを開催~☆



今日は七夕祭り~ みなさん たくさん 楽しんでくださいね≌



職員考案の七夕踊り~⇔ みなさん元気に笑顔で 体を動かしましょう♪ 6



活動紹介力

昔嫁さんと行った 喫茶店を 思い出しました€



綺麗でしょ♪ 上手に出来て 嬉しいわ〜⇔ ありがとう♪

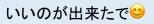
にじの音スタッフより

スタッフみんなで踊りを考えたり、手作り 作品に、手作りおやつ(^O^) ご利用者様に とても喜んで頂けて、嬉しかったです

ディサービスセンター コムハウス

☆~暑い季節もみんな元気いっぱい~☆





・訪問介護事業(ヘルパー)

· 訪問看護事業



みなさんが育てられたナスで お味噌汁を作りましたよ~≌



風が気持ちいいねぇ<mark>◎</mark> 花も喜んどうで(^0^)



願いが叶いますように♡

コムハウススタッフより

暑い毎日ですが、畑やお花のお手入れ ありがとうございます⇔ 夏野菜いっぱい食べましょうね(^O^)

・障害者福祉サービス事業

~事業のご案内~

- ・居宅介護支援事業(ケアマネ)・光の学校(地域向けサロン)
 - ・ちょいてご屋(介護保険外お手伝いサービス)(居宅介護・重度訪問介護)
 - ·看護師家政婦紹介所
- ・通所介護事業 (デイサービス) 「デイサービスセンターコムハウス」
- ・小規模多機能型居宅介護事業「小規模多機能型居宅介護にじの音」

編集後記⇨

まだまだ暑いですが、秋の気配を少し感じるようになりましたね⇔これからは涼しくなり、お出かけ、運動には最高の時期になります♪ みなさまは何かご予定がありますか?僕は 美味しいものをたらふく食べようと思います⇔ しつかり食べて、しっかり運動しましょうね⇔



^{有限} 新生ケア・サービス

小さな夢を大きな希望に

〒689-3546 鳥取県米子市熊党200-1 TEL 0859-27-1439

ホームページ



Instagram

