

ひまわり通信

平成30年 8月号

☆8月のグルメデー☆



| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-----------|---------------------|------------------|---------------------|-------------------|-----------------------------------|-------------|
| | | | 1日 手芸教室 ゲーム | 2日 将棋 ゲーム | 3日 書道教室 囲碁 カラオケ | 4日 体操 |
| 5日 休み | 6日 詩吟・将棋 カラオケ | 7日 囲碁 ゲーム | 8日 手芸教室 ☆夏祭り☆ | 9日 将棋 体操 | 10日 書道教室 囲碁 ゲーム グルメデー | 11日 カラオケ |
| 12日 休み | 13日 詩吟・将棋 体操 | 14日 囲碁 体操 | 15日 手芸教室 ゲーム | 16日 将棋 ゲーム | 17日 書道教室 囲碁 体操 | 18日 体操 |
| 19日 休み | 20日 詩吟・将棋 ゲーム | 21日 囲碁 ゲーム | 22日 手芸教室 体操 | 23日 将棋 カラオケ | 24日 書道教室 囲碁 カラオケ体操 | 25日 ゲーム |
| 26日 休み | 27日 詩吟・将棋 体操 | 28日 囲碁 体操 | 29日 手芸教室 カラオケ | 30日 将棋 ゲーム | 31日 書道教室 囲碁 ゲーム | |

ひまわり農園の夏野菜

ひまわり農園でたくさんのきゅうりがなりました。利用者さんにお渡しし、きゅうりのゆかり和えを作って頂き、皆さんで頂きました。ゆかりの塩加減も丁度良く、美味しくいただくことが出来ました。



慣れた手つきで料理して下さいました

グルメデー ☆うどん打ち実演☆



職人さんによるうどん打ち実演の後、利用者さんにも実際に生地を切り麺にする作業を体験して頂きました。打ちたてのうどんはとっても美味しかったですね♪



効果実証実験企画 第2弾

アセスメント内容

1) 今までの食生活は・・・
朝食…菓子パン1つ
昼食…(仕事の日)→フルーツのみ
(休みの日)→スーパーの弁当など
夕食…かつ丼等の丼ものを1つ、大好きな肉料理(イオンの惣菜の焼き鳥、コロッケ、から揚げ、天ぷら等)を買ってきて食卓に並べ、お腹一杯食べる。それに加えてサラダ、酎ハイ1本
間食…ポテトチップス等1日1袋



ひまわりのバランスのとれた昼食の一例です(*^。^*)

2) 今までの運動習慣は・・・
仕事の時は往復20分の自転車通勤
その他はゴロゴロする生活



ゴムボールを挟みながら効果的に筋力強化します



タオルで調整しながら少しずつ膝を曲げます

対策とプログラム

1) 食事・生活内容の改善
管理栄養士に相談し、現在の食生活の改善点を指導してもらった。バランスよく毎食食べること、夜の惣菜の食べ過ぎをなくすこと、間食を減らすこと、などを教わる。

↓
朝食は、菓子パンに加えヨーグルトやフルーツを追加。昼食は、栄養バランスを考え、仕事の日は利用者さんと同じ食事。休みの日は麺類を避け(麺類は消化良くすぐにお腹が空くので)、魚をメインとした食事をしっかり食べる。夕食は、食べすぎないように、それまでのバイキング形式からワンプレート(ご飯1杯と大好きな肉、野菜など)に。食事内容は、写真に撮って毎日チェック。酎ハイは1本までなら飲んでよし! 完食のおやつはスナック菓子を禁止し、お腹が空けば昆布をしゃぶる!

- 2) 運動をする
- ① 膝の可動域拡大運動…テニスボールで筋膜リリースと正座練習
 - ② 下肢の筋力強化…利用者さんと同じ運動をする。ゴムボールを使ってスクワットや踵上げ運動を。
 - ③ 床からの立ち座りの運動を5回連続行う。

このように坂本さんの「相撲を再開して土俵入りができるようになりたい。」という目標に向かい、7/16からプログラムを開始しています。意外とお昼にバランス良く食事をとることが難しいようで、最初は食べきれず残していました。また、開始した運動で筋肉痛も生じました。皆さんと同じ運動をしても筋肉痛になるのですから、いかに運動していなかったかを実感しているようです。先月号が大反響で、本人は大きなプレッシャーを感じながら頑張っています(笑)

ふれあいセンター協同
デイサービスセンターひまわり ふれあいセンター協同2階
安佐南区西原九丁目8-22
電話：874-4085 FAX：874-4093 管理者：鬼塚
●写真の掲載につきましてはご利用者様・ご家族様の了解を頂いています。
昼食付無料体験利用実施中!! ☆お気軽にお問合せください☆

