



# 栄養バランスのよい食事をとれているか確認しよう！

栄養バランスよく食事をとることは、フレイル予防にも身体の健康にも大切なことですよね。ですが自分で栄養価を確かめるのは、難しいことですよね 😞 そこで栄養学の専門家が開発した、「食品摂取多様性スコア」というチェックシートをつかい、栄養バランスのよい食事をとれているか確認してみましょう！

やり方は簡単で、10品目のうち1週間で「ほぼ毎日食べたもの」にチェックをするだけです。ほぼ毎日食べる場合は「1点」。そうでない場合は「0点」で合計を出します。

## チェックシート

 肉 

 魚介類 

 卵 

 大豆・大豆製品 

 牛乳・乳製品 

 緑黄色野菜 

 海藻類 

 いも 

 果物 

 油を使った料理 

さて1週間の食事を振り返ってみて、点数は何点でしたか？

体の機能や筋肉・体力の維持には最低でも4点以上、できれば7点以上が理想です。また加齢に伴う筋肉量や筋力の減少、いわゆるフレイルの予防にも7点以上のバランスの良い食事を続けることが大切です。

まほろばのお食事は、管理栄養士が栄養バランスを考え献立をたてています。自社厨房なので手作りのお食事が食べられます。利用者様にもスタッフにもおいしいと好評なので、食事には自信があります！  
ぜひまほろばをご利用ください 😊

# 津島ショートステイ

1泊からでも受け付けております  
日中は看護師がおります。  
ぜひお泊りください。



## 工作



## 節分

少し前ですが、  
2月に節分レクを行いました！



お手伝いして  
ございました！  
ありがとうございます♡

今月お誕生日の方々です！  
おめでとうございます☆



# 訪問介護ステーションまほろばより

## ～高血圧の注意点～

最高血圧と最低血圧の差が大きくなると、血管の弾力が低下し、血液の流れが悪くなります。自律神経の機能低下により、血管の収縮や拡張が正常にできなくなることが原因です。最高血圧と最低血圧の差が大きいと気付いたときには、早めに医師に相談しましょう。そのまま放置すると動脈硬化が進行し、脳卒中や心筋梗塞のリスクが高くなります。

脳の血流量は一定の量を維持する機能を持っていますが、高齢者は機能が低下しているので高い圧力で脳に血液を送る必要があります。ところが薬で血圧を急に低下させると、脳の血液量が減り、めまいや立ちくらみ、だるさなどを起こします。そのような症状が出た場合は医師に相談しましょう。放置してしまうと、脳卒中の危険性が高まります。

高齢者の高血圧は、ちょっとした温度差や水分不足などが脳卒中や心臓病を引き起こしやすいです。夏は水分をしっかりと補給し、寒い冬はトイレや浴室などを暖め、家の中では急激な温度変化がないようにすることが重要です。

# 訪問看護ステーションまほろばより

## ～昼寝について～

穏やかな季節になり眠たくなる気候になりました。午眠のすすめについて、従来は乳幼児の発育に欠かせない昼寝を意味しましたが、近年の研究により他の世代にもメリットとして、

- 😊 眠気を取りスッキリする
- 😊 心身の疲労を回復する
- 😊 リラックス&リフレッシュ
- 😊 午後からのパフォーマンスが向上する

という点があります。留意点として、12時～15時に30分程度の午眠が推奨されます。

注意点としては、

- 😞 夕方に寝ると夜の睡眠に差し障りある
- 😞 午眠が長いと疲労や眠気が増強する

という点があります。起きれないか不安の時は制限がなければ座ったまま寝る、カフェインを摂取してから寝ると30分程度で覚醒し易いといわれています。