



デイケア
ふれあい新聞
担当：原田、益田

日中と夜、朝方との寒暖差が激しくなり、冷え込む季節となりました。気温の変化などから体調を崩し、風邪をひきやすくなります。



風邪かなと思ったら8時間以上の睡眠と**バランスの良い食事**を摂りましょう。免疫力が高まります。

毎食、**主食**、**副菜**、**主菜**を食べましょう！！

栄養バランスの良い食事の基本

主食・主菜・副菜をそろえて



主食 → ご飯、うどん(炭水化物)

副菜 → 野菜、海藻類、きのこ等

主菜 → お肉、魚(タンパク質)

+

果物を入れると尚更良し！！！！

主食とは.....？

- ・ご飯、パン、麺類など穀物類が日常の食事での中心になってます。
- ・不足になると→ストレスを感じやすくなる、筋肉量が減る
- ・食べ過ぎると→老けて見える、中性脂肪の値が増える

☆体にもたらず主食の働き☆

日常生活での運動(歩く、洗濯物を干したり)

体を動かして活動するときに最も使うエネルギー源です！！

朝食をなかなか食べれない方は、**おにぎり1つでもOK!**

※朝食や昼食で必ず主食を取り入れることで、筋肉や体の力が発揮されます！

是非、参考に見てみてください！！！！！！

症 例 紹 介



Y様 93歳 女性 令和2年6月利用開始

既往歴:右大腿骨転子部骨折 観血的骨接合術後
左変形性膝関節症

利用前:左膝の痛みが強く、ピックアップ型歩行器を使用しているが跛行がみられ長い距離を歩くのが困難でした。

徒手療法 運動療法 温熱療法

項目	利用開始時	卒業時
腕の力	18	28
足の力	22	37
IADL	8点	16点
介護度	要介護1	要支援1

膝の痛みも軽減し、**1人での在宅生活を転倒なく継続**しています。11月から**介護度が改善**したことに伴い、デイケア卒業となりました。希望だった自宅の菜園を再開され、らっきょうやしそを育てて収穫し、お漬物やふりかけなどを自分で作られています。

デイケアふれあい 空き状況



	月	火	水	木	金	土
AM	○	○	○	◎	○	○
PM	△	○	◎	◎	△	休

- 空きあり
- △ 要相談
- × 定員超え

デイケアふれあいの10月現在での空き状況です。

※利用希望される方のお住まいの地域によって送迎の関係で利用できない場合もあります。まずはご相談ください♪

デイケア ふれあい ☎:0984-44-3211 FAX:0984-44-0380