



久々の投稿となりますが、皆さんいかがお過ごしでしょうか。寒い時期の終わりが近づいているものの、まだインフルエンザなどの感染症や花粉症が油断なりません。若竹では、昨年 12 月に地域交流会を行いました。その他のイベントとしては、第三水曜日にコーヒーボランティア、二か月に 1 回、リズム体操を行っています。外食や遠出などの大きなイベントがありませんでしたので、大きなレクリエーションを楽しみにモチベーションを保ちながら、自分自身のできることをしていきたいと思います。暑い時期よりも、寒い時期が苦手な筆者は相変わらずマイペースな通所を続けていますが、それなりに質のある毎日を過ごしており、不満はありません。それでは皆さん、健康に気を付けて陽気な春の訪れを楽しんでください。

竹田 耕平



理事長のごあいさつ

若竹会理事長 脇田 恵子

日頃より社会福祉法人若竹会の活動に温かいご理解とご支援を賜り、心よりお礼申し上げます。

昨年 12 月には、第 14 回若竹の地域交流会を開催いたしました。当日は地域の皆さま 93 名にご参加いただき、利用者の皆さんとともに、防災について学ぶ貴重な時間となりました。

専門家の先生をお招きして、防災についてのお話を伺い、クイズを交えながら楽しく知識を深めました。また、竹原消防署のご協力により救命救急や、応急処置についても学ぶことができ、いざという時に役立つ大変有意義な機会となりました。

また、地域で活躍されている「アトリエ蘇陽」の天津陽様から施設の各部屋や廊下に作品を展示していただきました。施設内が温かい雰囲気にも包まれ、参加された皆さまにもゆっくりと作品を鑑賞していただくことができました。コーヒーボランティアの方にもお越しいただき、若竹の手作りのお食事とともに、淹れたてのコーヒーも味わっていただきました。300 円のご寄付をいただき、地域の皆さまと和やかなひとときを過ごすことができました。

普段なかなか来ていただける機会のない施設の中で、地域の皆さまと利用者の皆さんがともに学び、交流できたことを大変うれしく思っております。今後も地域とのつながりを大切にしながら活動を続けてまいります。



大丈夫ですか?
お名前言えますか?



こんにちは 管理栄養士です！

私は、「障害福祉サービス事業所 若竹」に訪問をしています。仕事内容は、職員やご利用者を対象に、食事や栄養のサポートを行っています。具体的には、スタッフが考えた献立を栄養評価し、適正に提供されているか、あるいは、利用者の皆さんが、『楽しく 美味しい!』と感じて、さらに完食に繋がっているかなどを含めた『食のアドバイザー』です。

管理栄養士が関わる給食は

- ① 通所で若竹をご利用されており、食事を摂っている方全員を対象に、性別、労作、身長、体重をはじめ、あらゆる情報を基に、若竹独自の施設食事摂取基準を年 2 回作成しています。その基準に沿ってひとり一人の必要栄養量に合わせて食事の提供量(盛り付け)を行うことで、体格や労作に見合う食事提供が可能になります。
- ② 障害によっては、十分な活動が得られない、あるいは薬と疾患の関連など、多方面を視野に入れたアドバイスもしていきます。具体的な一つは、調味料の使用量や化学調味料に代わる旨味だしなどの提案です。したがって、若竹の食事は、化学調味料のような舌を刺す感覚はありません。
- ③ また、若竹では、理事長自身が『食への想い』が強く、献立作成や買い出し、調理、盛り付けに至るまで、理事長自身がトータルで関わっています。なので、管理栄養士のアドバイスはダイレクトに届く仕組みになっています。何より、『いろんな食材を使った食事で元気に過ごして欲しい!』と、献立は季節感や年中行事も取り入れ、バラエティーも富んでいます。加えて、やり繰り上手もあってか利用者の負担金もご覧の通りです。
- ④ 今後に向けては、加齢や疾患による嚥下調整食が必要になることも考えられます。

『日本摂食嚥下リハビリテーション学会』の基準に沿った嚥下調整食の調理指導が求められる時期が来るかもしれません。その時は随時対応していきます。



一般形状食 お献立

利用者負担金 ¥250

- ・玄米入りごはん
- ・鶏ミンチの豆腐ハンバーグ
- ・付け合わせ
(水菜浸し、大根おろし)
- ・こんにゃくのピリ辛炒め
- ・ベーコンと玉ねぎのスープ

結果

- ・炭水化物は良好
- ・たんぱく質は多い
- ・油脂が少ない

栄養評価	結果		
	炭水化物	たんぱく質	脂質
写真の献立の栄養比率 (%)	60	28	12
健康維持のための栄養比率基準	60	15	25

さて、ご本人・ご家族の皆さんへ、管理栄養士からのアドバイスです

- ① 食事はしているのに、お腹が早く空く方はいらっしゃいませんか？ そんな時、カップ麺やお結び、おやつが欲しくなっていませんか？ 朝食の食材が偏っている、あるいは量が不十分な場合、胃の中は早く空っぽになります。そして、夜間の睡眠にも影響が出ます。朝食には、納豆・お豆腐・豆類、卵、牛乳・乳製品、ツナ缶などのたんぱく質の食品を 2~3 種類食べましょう。そうすることで、空腹を避けることができます。さらに、皮膚、筋肉、血液、臓器など、体そのものを作っていきます。そして、質の良い睡眠に繋がります。
- ② 食事を単品で済ませている、あるいは惣菜の購入頻度が高い、練り製品が多い、おやつやカップ麺・レトルト食品が多い場合、歳を重ねるとともに、思いもよらない疾患に見舞われてしまいます。したがって、少しでも若いうちから主食・主菜・副菜をそろえることを意識しましょう。そして、糖分の無い水分(白湯、お茶など)をしっかり摂っていただくことをお勧めします。