



日本赤十字社
Japanese Red Cross Society

つるかめ新聞



デイケアでは、密にならないように配慮して、心身の活性化を目的としたレクリエーションを行っています。

10月5日、積み重ねた紙コップを上や下に入れ替えたり、高く積み上げたりして、指先の動きの向上と集中力を高めるゲームを行いました。

また、普段使わない脳領域を活性化させることで、全体の脳力アップさせる脳トレも行っています。今回は、後出しじゃんけんを行いました。例えば、職員が「パー」を出したら、利用者の皆さんには手は「チョキ」、足は「グー」を出してもらおうというなかなか大変なじゃんけんです。ご利用者の皆さんは真剣な表情で取り組んでいらっしゃいました。



インフルエンザの予防接種

インフルエンザの予防接種を実施いたします。

入所者でご希望の方は予診票を添えて、**10月30日(金)までに事務室へお申し込みください。**

- (実施日) 11月2日(月)～11月20日(金)
- (費用) 1,490円(65歳未満は、3,000円)
- (※ 費用は、11月分の利用料に含めて徴収いたします。)

老健の理念

私たちは、「人道・博愛・奉仕」の赤十字精神を基本に、真心をこめて高齢者の尊厳をささえ安全で質の高いケアに努めます。



日本赤十字社
Japanese Red Cross Society

小野田赤十字老人保健施設

あんじゅ



〒756-0889

山陽小野田市大字小野田3700番地

TEL0836-88-0222 FAX0836-88-4392

メール:osekiro@bronze.ocn.ne.jp

あなたの適正エネルギーはどのくらい？

今回は、一日の適正エネルギーの計算の仕方をご紹介します。

※ただし、医師や管理栄養士等から食事の指示を受けている人はその量を守ってください。

(1) まずあなたの身長から標準体重を計算します。

$$\text{＜計算式＞} \quad \text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \times 22 = \text{標準体重 (kg)}$$




※計算式の22はBMIでの理想値となります。

(2) 次に一日の適正エネルギー量の計算をします。

一日の適正エネルギー量では、標準体重と身体活動レベルを使って計算します。身体活動レベルではレベルにより、体重1kg当たりのエネルギーが変わるため下図の身体レベル一覧をご参考ください。

$$\text{＜計算式＞} \quad \text{標準体重} \times \text{身体活動レベル} = \text{一日の適正エネルギー量}$$

身体活動レベル一覧

	身体活動レベル	体重1kg当たりの必要なエネルギー
低い	軽作業やデスクワークが中心	25~30kcal 
普通	立ち仕事を中心	30~35kcal 
高い	力仕事が多い職業	35kcal 

(例) 身長150cm 身体活動レベル低い場合

$$\text{①標準体重} \quad 1.5 \times 1.5 \times 22 = 49.5\text{kg}$$

$$\text{②一日の適正エネルギー量} \quad 49.5\text{kg} \times 25\sim 30\text{kcal} \div 1250\sim 1500\text{kcal}$$

＜あなたの適正エネルギー量はどのくらい？＞

$$\text{①} \quad \text{身長} \times \text{身長} \times 22 = \text{標準体重}$$

$$\quad (\quad) \text{ m} \quad (\quad) \text{ m} \quad (\quad) \text{ kg}$$

$$\text{②標準体重} \times \text{身体活動レベル} = \text{一日の適正エネルギー量}$$

$$\quad (\quad) \text{ kg} \quad (\quad) \text{ kcal} \quad (\quad) \text{ kcal}$$

この計算式を使って一日の適正エネルギー量の参考にしてください。また偏った食事やお菓子などで、一日の適正エネルギー量を満たしていても、栄養が偏ってしまいます。不足しがちな野菜を摂りいれて、バランスの良い食生活をこころがけてください。



文責 管理栄養士 山下 はる香

イベント案内

新型コロナウイルス感染拡大防止を図るため、イベントの開催を中止しています。

今後の開催については、所内掲示等によりお知らせいたします。

お知らせ

入所者のご家族からの医療に関するご相談を施設の医師、看護師がお受けします。

ご希望の方は、事前にご連絡ください。

相談日 毎月最後の月曜日
時間 10時30分~12時
今月は10月26日(月)です。

老健の出来事



← 9月29日、山陽小野田市から、今年100歳になられた入所者の川畠鈴子さんに長寿を祝って祝状と記念品が手渡されました。写真(左)はご家族と一緒に撮らせていただきました。



↑ 10月1日のレクリエーションでは、1階の入所者さんが元気に童謡などを歌われていました。



← 10月7日のレクリエーションで、入所者さんがぬり絵をされました。さまざまなきれいな色のアジが出来上がりました。

花ごよみ
笑顔でこんにちは
デイケア通信
140

↓ 折り紙を切りぬいて、ハロウィンの飾りを作りました。皆さん細かい作業に、熱心に取り組まれました。



人物往来

10月1日付で、支援相談員1名が「あんじゅ」へ着任いたしました。

支援相談員 富士野 ありさ

- 干支 寅年生まれ
- 抱負 たくさんの経験を積めるよう一生懸命頑張ります。
- 趣味 ショッピング、旅行



今月のおすすめ献立 ⑤0

～9月の誕生日会のメニュー～



- ・オムライス
- ・帆立と冬瓜のスープ煮
- ・ポテトサラダ
- ・デザート

入所者さんより好評だったメニューを載せています

新型コロナウイルス感染症の 対応について

10月13日(火)から面会制限を一部緩和します。面会を希望される場合は、予約をお願いいたします。(ガラス越しでの面会も予約をお願いいたします。)詳しくは、あんじゅ事務室までお問い合わせください。

デイケアのご案内

「玄関から玄関まで」を基本に、利用者様の身体・歩行状態、ご自宅周辺の道路状況等に
 応じて送迎いたします。乗降時の介助、車内
 の見守り等は安全を確保するために、必ず運
 転手と介護・看護職員の2名で行っています。



十月は、デイケア利用者
 さんがコスモスの花の壁
 画を作製されました。み
 なさんがコスモスの花に
 色を塗られ、それを一枚
 づつ張り合わせました。

MC I (軽度認知症) チェックをしてみませんか?

認知症は、早期発見・支援が大切です。「あれ、なんか変だな?」と思ったら、まず下の
 チェックシートの質問をチェックしてみましょう。※この認知度チェック項目は、あくまで
 も目安です。認知症を診断するものではありません。

- | | |
|---------------------|---------------------------------|
| 1 同じことを言ったり聞いたりする | 8 慣れた所で道に迷った |
| 2 物の名前が出てこなくなった | 9 財布など盗まれたと言う |
| 3 置き忘れやしまい忘れが目立ってきた | 10 ささいなことで怒りっぽくなった |
| 4 以前はあった関心や興味が失われた | 11 蛇口、ガス栓の閉め忘れ、火の用心が
できなくなった |
| 5 だらしなくなった | 12 複雑なテレビドラマが理解できない |
| 6 日課をしなくなった | 13 夜中に急に起きだして騒いだ |
| 7 時間や場所の感覚が不確かになった | |

いくつか当てはまった方は、意識して生活してみてもいかがでしょうか。



編集後記

■朝夕がめっきり涼しくなり、秋がようやく秋らしく
 くなりました。さて、秋と言えば“実りの秋”。我が
 家の秋を2つご紹介します。■実りの秋・その1 8
 年位前に、我が家の畑の片隅で隣の柿の木から落ちた柿の種5つから発芽し、1.
 5mほどに成長しました。今年、小ぶりではあるものの、初めて3つの小さな実が
 付きました。まさに、桃栗3年、柿8年。■実りの秋・その2 やはり8年位前に
 樹高30cmほどのレモンの苗を植えました。毎年花は多く付けていたのですが、期
 待も空しく結実は全く無く、すっかりあきらめていました。ところが、今年は、な
 んと17個の実が付き順調に育っています。今から収穫が楽しみです。



仙人掌