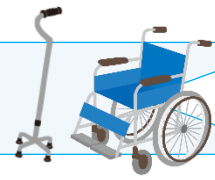


しずきだより



朝晩は涼しく寒いと感じるような日も増えてきました。皆様いかがお過ごしでしょうか。日中はまだ汗ばむ陽気の日もありますが、だいぶ過ごしやすくなってまいりました。日によって気温の差が大きく体調には十分注意が必要です。11月に入ると肌寒い日も増えてきます。上着などを上手に活用し身体を冷やさないようにしましょう。お散歩に最適な気候ですね。適度に身体を動かし、旬の食べ物をたくさん食べて寒い冬も元気で過ごせる身体をつくりましょう！



旬の食材を食べて元気に過ごしましょう！

暑い夏が終わり、過ごしやすい日が増えてきましたが、あっという間に寒い冬がやってきます。冬に近づくと空気乾燥し、様々な感染症への備えも必要となってきます。暑さもおさまり食欲の秋とも言われるように多くの魅力的な食材が旬を迎えます。美味しく栄養たっぷりの食事で免疫力を上げて冬に備えましょう！

～身体を温める食材～

かぼちゃやさつまいも、生姜、里芋などこの時季に旬を迎える根菜類は栄養豊富で身体を温め、胃腸を整える効果があります。煮物やスープなどで積極的に摂取しましょう。

～疲労を回復させる食材～

ビタミンB1と糖質を合わせて摂取することで疲労回復の効果が期待できます。ビタミンB1は豚肉や大豆製品、キノコ類などに多く含まれています。糖質は白米やパン、麺類に多く含まれます。



～疲労回復おすすめメニュー～
ご飯、生姜たっぷり豚の生姜焼き、根菜のお味噌汁
 糖質+ビタミンB1に加え身体を温める効果のある生姜や根菜を摂れます。
 新米が美味しいこの時季にご飯がすすむメニューです。

【介護食区分】

介護食は口腔内の状況や嚥下の問題で常食を食べることが難しい方へ向け、状態に応じた4つの区分があります。状態に合わせて安全に美味しく食事をとり元気に過ごしましょう。



区分に応じてパウチタイプのレトルト食品が各社から発売されています。食材の色や風味を少しでも楽しめるよう工夫されており様々な種類があります。



区分	👉 簡単に かめる	👉 固くまで つぶせる	👉 舌で つぶせる	👉 かまなくて よい	
かむ力の目安	かたいものや大きいものは やや食べづらい	かたいものや大きいものは 食べづらい	細かくてやわらかければ 食べられる	固形物は小さくても 食べづらい	
飲み込む力の目安	普通に飲み込める	ものによっては 飲み込みづらいことがある	水やお茶が 飲み込みづらいことがある	水やお茶が 飲み込みづらい	
かたさの 目安	ごはん	ごはん～やわらかごはん	金がゆ	ペーストがゆ	
	調理例 (ごはん)				
	たまご	厚焼き卵	だし巻き卵	スクランブルエッグ	
	調理例 (たまご)				
肉じゃが	やわらか肉じゃが	具材小さめやわらか肉じゃが	具材小さめさらにやわらか肉じゃが	ペースト肉じゃが	
調理例 (肉じゃが)					
物性 規格	かたさ上層値 N/mf 粘度下層値 mPa・s	5×10 ⁵	5×10 ⁴	ソル:1×10 ⁴ ゲル:2×10 ⁴ ソル:1500	ソル:3×10 ³ ゲル:5×10 ³ ソル:1500

【UDF振替規格】そのままの状態では「簡単にかめる」～「かまなくてよい」のかたさに当てはまらないが、水分や温度など食事の際に条件が加わることで、各区分のいずれかと同等のかたさ、食べやすくなる食品

～朝霧高原デイサービス行事報告～

敬老の日を祝って敬老会を行いました。
職員お手製のゲームを皆さんで行い楽しいひとときを過ごすことができました。



朝霧高原デイサービスのある富士宮市猪之頭地区の運動会にご招待いただき、利用者の皆様と見学に伺いました。皆様手を叩いて応援し、とても賑やかで楽しい時間になりました。

～国際福祉機器展～

今年も東京のビッグサイトで国際福祉機器展が開催され、介護ショップしずきの社員数名が行ってきました。車いすやベッド、福祉車両やリフトなどの大きな福祉機器から靴や靴下、自助具などの日常使うものまで様々な用具を実際に見たり試すことができ、とても有意義な時間となりました。



 **国際福祉機器展**
Int. Home Care & Rehabilitation Exhibition

～霜降（そうこう）～

霜降は二十四節気のひとつで霜が降りる頃という意味です。この時季になると気温がぐっと下がり、空気中の水分が凍って草木の表面や地面につくと霜になります。それまで寒くても凍らなかった朝露もこの時季から凍って霜になり始めます。霜降の次の二十四節気は冬の始まりを告げる立冬です。つい最近まで毎日暑くていつまで夏が続くのかと思っていましたが、あっという間に冬の足音が近づいてきました。急激な気温変化で体調を崩さないよう十分気をつけて過ごしましょう。



今回も最後まで読んで頂きありがとうございました。



介護の応援隊

しずき

〒416-0907
富士市中島 480-1
TEL 0545-65-9191
FAX 0545-65-9190

編集 福田麻美



@SHIZUKI.DAY



@ASAGIRIKOUGENDAY



@KAIGO_SHIZUKI

X (旧 twitter) X:kaigo_shizuki



Instagram:朝霧高原デイサービス



TikTok:SHIZUKI.day