

ひな祭り

あさみぞハウス便り

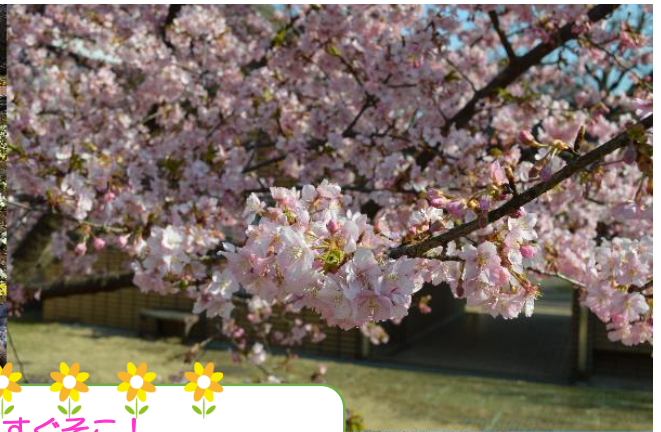


第6号平成28年3月1日
社会福祉法人 喜楽会 小規模多機能型居宅介護 あさみぞハウス
模原市南区当麻 893-8 ☎042-711-9435

ひな祭りは「桃の節句」ともいわれ、女の子の健やかな成長を祝う雅やかなお祝いです。昔から3月最初の巳の日であるこの日は邪気に見舞われやすい日とされていました。

そのため、平安時代の貴族は、自分たちに降りかかる災いを人形に託して川に流す「流しびな」を行っていました。それがやがて、人形を飾って女の子の厄よけと健やかな成長を祈願する行事になりました

「ひな人形はひな祭りのあとすぐに片付けないと婚期が遅れる」などという説もありますが、そんなことはないそうです。



春はすぐそこ！
あたたかい日は元気に外にでましょう！



健康だより ～高齢者の食事と栄養について～



高齢になると、あっさりとした味付けや淡泊な食事を好むなど、嗜好が変わることがあります。また、認知症の症状のひとつとして、嗜好の変化もありえます。一人暮らしの場合や日中一人で過ごす時は、手軽に食べられる麺料理やお茶漬け、パンなどですませてしまいがちです。

基本は毎食、主食、主菜、副菜の料理を揃えて食事をするとう栄養バランスが良くなります。

→低栄養とは??

「低栄養」とは、エネルギーとタンパク質が欠乏した状態、つまり健康な体を維持し、活動するために必要な栄養素が足りない状態のことです。

→不足しがちな栄養素

タンパク質 ビタミン ミネラル 食物繊維

低栄養とはさまざまな健康リスクがあり、高齢者にとって肥満よりこわいといわれています。低栄養になると病気にかかりやすい 免疫力、筋力、体力の低下 脱水 認知機能の低下 骨量減少などになりかねません。

なるべくバランスの整った食事が摂れるよう、工夫してみましょう。

次回の健康だよりは「食べる力に合わせた食事」についてです



チョコレートケーキおいしかった～!

みなさんと
おいしいプリン
を作りました

橋本公園で
お花見を
しました🌸

きれいなお花が
たくさん咲いて
いました🌸



あさみぞハウスでは
ご利用様を募集しております。
また、介護相談も承っておりますので
お気軽にお電話ください。

☎042-711-9435

担当：田代・渡邊

