



ふれあいの森 介護ショップ

平成26年1月

【営業時間】 9:00~18:00
【定休日】 日/祝祭日
【電話番号】 0224-61-0721

あけましておめでとうございます。
皆様それぞれに良いお年をお迎えになられたこと
と思います。
今年も「幸運が駆け込んでくる」と縁起
の良い年です。ふれあいの森もあやかっ
て、喜んでご利用していただけるよう努
力いたしますので、本年もよろしくお願
いいたします。



介護食づくりのポイント

1. 介護食づくりの基本は小さく、やわらかく

介護食を作るということは、噛む力がなくなっていたり、飲み込む力が弱くなっている方に作る食事となります。こうしたお年寄りに対して誤嚥やむせを防ぐ為、小さく刻んだり、やわらかくすることが基本となります。できるだけ家族と同じものを、余分に加熱したりして食べやすくしてあげましょう。



2. 介護食におすすめの食材

介護食にお勧めなのは、パサつきがなく、やわらかくなり、繊維が残りにくいものです。いも類であれば、じゃがいもよりも里芋の方がパサつきません。長いもも加熱するとほどよい粘りが出て飲み込みやすくなります。かぼちゃは汁を多めにすることで飲み込みやすくなります。根菜類は大根よりカブ、ニンジンの方が歯ぐきでもつぶしやすく、介護食に向いている食材といえるでしょう。魚は骨の多い青魚よりも鮭や白身魚の方が調理がしやすく、事故も少ないようです。豆腐も栄養バランスがよく、やわらかいので介護に向いている食材です。木綿よりも絹、充てん豆腐の方がおすすめです。やわらかく食べやすい食材の場合、小さく刻まずに大きなまま盛りつけるのも「食べられる」楽しみにつながります。食べる時にスプーンや箸で小さくしましょう。



3. 「頑張りすぎない」のが続けるコツ

介護は食事だけでなく、他にもやる事が多くあるかと思えます。だからこそ、介護食づくりは頑張りすぎないのが基本です。鍋に引っ掛けられる網を買って別ゆでにする、レンジを使う、冷凍する、市販の総菜をうまく利用するなどして、手軽に作ることも無理をしないコツです。

「ふれあいの森」でも介護食品を取り扱っています。



【区分3】
鶏そぼろの
ふんわり卵とじ

¥250



【区分3】
やわらか豆の
ふっくら煮

¥250



【区分3】
かぼちゃの
含め煮

¥158



おかゆにける
和風カレー

¥126

【区分1】 容易にかめる 【区分2】 歯ぐきでつぶせる 【区分3】 舌でつぶせる 【区分4】 かまなぐで食べる他にも種類がございます

配達も承っております。お気軽にお問い合わせください！

『冬の健康管理に気を付けましょう!』



この冬は新型インフルエンザの出現が懸念されたり、猛烈な寒波に見舞われたりと、例年以上に健康管理に気を配る必要があります。そこで今回は、冬を元気に過ごすための日常生活上のポイントについてお話させていただきます

食事



昔から「みかんを食べるとかぜをひかない」と言われるように、柑橘類や野菜に多く含まれているビタミンCには免疫力を保つ働きがあります。また、レバーやにんじんなどに多く含まれるビタミンAは、かぜなどのウイルスの侵入口である粘膜の健康を保ちます。ほうれん草などの青菜類や、ブロッコリー、かぼちゃなどはビタミンA・Cをともに多く含みますので積極的に摂りたい食品です。



環境調整

かぜなどを引き起こすウイルスは、低温で乾燥した場所を好みます。例えばインフルエンザウイルスは、湿度50%の環境では約10時間でほぼ全滅しますが、35%以下だと1日たっても生存しているといわれます。また加湿をしていない冬の部屋の湿度は20%程度になることもあります。室温は20度前後、湿度は50~60%以上に保つよう、加湿器を使ったり、濡らした衣類を干したりするなど工夫しましょう。

衣服

ウォームビズの影響もあって、発熱繊維など素材そのものに保温機能をもたせた衣類も多く登場しています。また、首や袖、足元など衣服の開口部をしっかりふさぐと、体の熱が逃げにくくなり、保温効果が高まります。マフラーや手袋、靴下、レッグウォーマーなどを上手に使いましょう。



入浴

冬は入浴中の事故が他の季節に比べて3倍も高いという報告があります。特に高齢者に脳卒中や心臓病、また、熱い湯に長時間入っていることによる熱中症が多く発生しています。血圧が高い時や降圧剤の内服直後、食事や運動の直後は控えましょう。38~40度のぬるめの湯での半身浴(湯は胸の下まで)なら、15~20分ゆっくりつかってもよいでしょう。脱衣室や浴室を暖かくしておくこと、入浴後は水分補給をすることも大切です。高齢者が入浴する場合は、家族はまめに声をかけて安全を確認しましょう。



かぜ予防



①手洗い

かぜは咳やくしゃみだけでなく、手に付いたウイルスが口や鼻に入ることでも感染しますので、1日1回は確実な手洗いをすることが重要です。石鹸はよく泡立てて15秒ほど、洗い残しやすい指先・指の間・親指なども入念にこすりましょう。薬用石鹸などでこすり過ぎると常在菌を殺したり、皮膚に細かな傷をつけたりしてかえって感染しやすくなるので普通の石鹸で十分です。

②うがい

うがいは、口やのどへのウイルスの付着を防ぎます。最近の研究で、うがい薬を使わず水だけでも効果があることが明らかになっています。15秒間のうがいを連続2~3回、外出から帰った時だけでなく、1日3回程行ないます。また、緑茶や紅茶、梅酢を使ったうがいでも効果があるという報告もあります。

③マスク

マスクを着用することで、吸う空気そのものを温め加湿することができます。外出時だけでなく、のどが乾燥しやすい就寝中にもつけるとより効果的です。

花粉対策 ウイルス対策 夏場の気になる汗のニオイ 加齢臭 老人臭

空間除菌・消臭
ClO₂(二酸化塩素)で
強力&スピード除去!

Air Mask Quick Shield
クイックシールドエアーマスク

ウイルス・花粉・汗のニオイを除去

首からかけるだけ!
エアーマスクの**見えないシールド**が
あなたからウイルス・菌をシャットアウト!



首からかけて
あなたをガード

ふれあいの森で取り扱っている
インフルエンザ・ノロウイルス対策商品です。
首にかけるだけのネームホルダー型と
お部屋に置くだけのルームタイプがあります。



ネームホルダー付
好評につき
通常1050円
→980円
スペア
980円



ルームタイプ
1890円
ルームスペア
(2個入)
1890円