



令和 4年 1月
 デイサービス多賀の里



日	月	火	水	木	金	土
						1 お休み
2 お休み	3 お休み	4	5 誕生日会	6	7	8
初詣巡り週間						
9 誕生日会	10	11 誕生日会	12	13	14	15
並び替えクイズ週間						
16	17				21 誕生日会	22
懐かしのメロディー週間						
23/30 誕生日会	24/31	25	26	27	28 誕生日会	29
温泉週間						

誕生日会



おめでとうございます。



素敵な笑顔ですねえ～

お散歩週間



創作活動

しめ縄を作りました



昔、よく作ったよ



お楽しみ週間



美味しく焼きました。



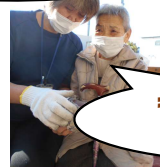
美味くなあ～れ



美味しいよー♡



上手に焼けているよ



もう少し焼いた方がいねえ～



クリスマス週間



サンタクロースがプレゼントを届けに来てくれました。



脳トシ



ある・なしクイズを楽しみました。

※誌面の写真についてはご本人（法定代理人の同意を得て掲載しています）

機能訓練からのコメント

全国的に大寒波の到来があり、厳しい寒さだけでなく、大雪に見舞われました。私たちの生活は天候によって大きく影響を受けますね。寒くなると外出することが億劫ですし、朝、起きることも毎日難関です。

今回も引き続き、お食事に関するコメントをさせていただきます。今回のテーマは主食・主菜・副菜の「量の目安」です。可能であれば、健康維持のために必要とされる適量を毎日摂取したいところですが、まず、自分が摂取している状況を把握することにしましょう。身体や環境などの状況によっても変化しますし、あくまで食事は美味しく食べられることが大前提だと私は考えています。では、まず主食の摂取量についてです。どの程度、1日摂取する必要があるのでしょうか？目安にする指標の1つにカロリー（cal）があります。よく、何キロカロリー（kcal）と、食品に記されていますね。主食によるエネルギー摂取量は、実に1日のエネルギーのうち約50～60%（約半分です）とされています。病気の有無、性別、体重によって変化しますが、70代以上に必要な摂取量の目安は凡そ1800kcal/日ですので、その50%となると900kcalが主食で摂取すべき量です。ごはん1膳は約240kcal（因みに炭水化物だけのエネルギー量なので、実際ごはん1膳は約270kcal）程度ですので、毎食1膳のごはんを食べた場合は約700kcalを摂取できることとなりますね。あくまで、普通盛（約160g）ですよ。ちなみに、うどんやそばの1人前は約200kcal、食パン（6枚切り）は約150kcalです。そして、お餅は味つけのない切り餅1つで120kcalです(笑)

ごはん（実際は炭水化物ですが）は、体を動かすときのエネルギーになる大切な栄養素ですから、きちんと摂取できるいいですね。今回は、摂取するカロリーで説明させて頂きましたが、日頃摂取している食事を把握する助けになれば幸いです。

○見学、相談等随時行っています。お気軽にお問合わせください。

編集・発行 〒799-1354 愛媛県西条市北条231番地1 株)ジェイコム 『デイサービス多賀の里』

TEL:0898-65-6662 FAX:0898-65-6663 HP: <http://jcomm-care.co.jp> Email:cctaga@jcomm-care.co.jp