

ほほえみ通信

vol.41
夏秋号

西宮協立デイケアセンター ほほえみ

西宮市津門呉羽町 10-13

TEL:0798-36-6780 FAX:0798-36-6766

西宮協立デイケアセンター 第2ほほえみ

西宮市津門呉羽町 9-10 1F

TEL:0798-33-3501 FAX:0798-33-3502

健康講座 & 交流会を開催しました。



2018 年 7 月 21 日 (土) 10 時～11 時 30 分、利用者さまとご家族を対象に「健康講座 & 交流会」を開催しました。講師は西宮協立デイケアセンターの言語聴覚士と管理栄養士が務め、栄養と飲み込み（嚥下）についてお話をしました。参加人数は健康講座 27 名、交流会 19 名。今号では講座の内容を少しご紹介します。

栄養講座

低栄養やメタボリックについてクイズを交えつつ日々の食生活で役立つお話をしました。講座から 1 問、クイズをご紹介します。

問題

カロリーコントロールは健康維持にとっては 1 つの目安となりうるものです。右のお肉（牛か豚・100g あたり）をカロリーの高い順番に並べてみましょう。



A. もも肉



B. ばら肉



C. ヒレ肉



D. ロース肉

こたえは裏面です。

嚥下講座

いつまでも口からおいしく食べるために、をテーマに「食べるために気をつけること」をお話しました。体重が減ってきた、お茶や汁物でむせてしまうこと等ありませんか？ 講座では、その原因とトレーニング方法や食べ物の工夫などの対策をお話しました。



嚥下運動には、口を動かすだけの簡単な運動もあります。

交流会



利用者さま、ご家族が小グループに分かれ、日頃悩んでいることなどお互いのお話をさせていただきました。介助の大変さ、工夫している点など、想いや意見を共有する機会となりました。



◎参加され方方の感想

- ・カロリーを気にして料理していたのでためになった。
- ・他のご家族の苦勞がわかり励まされた。

☆今後も健康講座や交流会などを開催していく予定です。お気軽にご参加ください。



牛



豚

1 位



B. ばら肉

517 Kcal

386 Kcal

2 位



D. ロース肉

411 Kcal

253 Kcal

3 位



A. もも肉

246 Kcal

225 Kcal

4 位



C. ヒレ肉

223 Kcal

112 Kcal

※100gあたりのカロリーです

牛肉は「鉄分」が多く、豚肉は「ビタミン B1」が多い！

カロリーとは、食べ物や運動の熱量などを表現する「エネルギーの単位」のことです。カロリーには、食べ物によって体内に入る“摂取カロリー”と生命維持や運動などにより消費される“消費カロリー”があります。食べ物の中でカロリーを持つのは、「炭水化物」「たんぱく質」「脂肪」の3つだけです。

