

(別紙)

「やまぐち健康応援団」活動報告書

1. 食と栄養

(1)エネルギー、栄養素等の情報の提供

- ・ 献立表の栄養表示にエネルギーをはじめ、6つの栄養素の表示を記入している。
- ・ 季節感が味わえる献立内容とし、イラストにも気を配っている。

(4)安心できる食の提供

- ・ 山口県、佐々並産の「こしひかり」を使用していることを表示している。

3. 社会環境の整備

(3)健康づくり普及啓発の実施

- ・ 施設が発行する情報誌に、健康づくりに関する内容を記載し、普及促進を図っている。

例：生活習慣病予防教室

薬膳料理

行事食

食育の日

笑いヨガ

口の体操(嚙下体操)

3B体操

# アース新年ちらしのんた

2016年1月発行  
 老人保健施設アース  
 〒753-0221  
 山口市大内矢田北  
 5丁目10-1  
 TEL083-927-8363

明けましておめでとうございます！本年もよろしくお願いいいたします。アースでは新年の飾りつけを利用者さんと行い、お正月の雰囲気味わう事を大切にしています。その様子を少し紹介いたします♪



しめなわ作り、皆さん手が覚えています♪



もっと右～



南天に葉ボタン、ヒバがキレイに入りお正月を迎えます！



このへんでいいですか？

上手にできました～

## リハビリなう

知っていますか？リハビリテーションマネジメントⅡ

平成27年度介護保険改正により「リハビリテーションマネジメントⅡ」が新たに新設されました。利用者さんの目標・目的を達成するため、様々な職種が協力しつつカンファレンスを繰り返し、在宅でよりその人らしく生活を続けられるよう支援を行います。

アース通所リハビリでは「リハビリテーションマネジメントⅡ」を8名の方が算定されています。利用者さんが興味を持っている事、できなくなってしまった事をもう一度チャレンジしてみたいなど、関係スタッフが全力でお手伝いをさせていただきます。



社会参加を目的に足湯に行きました。屋外へ出かける事に自信を持っていただくための支援です♪

## やっぱり笑いヨガ

毎週月曜は3階で、金曜は2階で笑いヨガが行われています。各ホールには利用者さんの笑い声が響き渡ります。「笑いヨガ」は笑いヨガの呼吸法を組み合わせたエクササイズです。



笑うことで多くの酸素を自然に体に取り入れることで、心身共に元気になることができます。効果として、酸素が血液・臓器に充分に行きわたることで、心身ともにエネルギーが満ちあふれた状態になります。また血圧・脈拍が安定することでリラクゼーション効果を得ることができるなど、健康を保つことができます。先日行われた統合医療学会でも研究発表を行いました。施設内にも展示してあるので、ぜひご覧になってください。















わっはっは！



生姜特有の辛味や、香りには優れた薬効があります。まず、生姜の辛味は、ジンゲロンやシヨウガオアルによるものです。これらには優れた殺菌効果があります。また、胃液の分泌を促進し、消化吸収を助けるので、食欲のない時にはお勧めの食材です。新陳代謝を活発にし、発汗作用を高めます。また、内臓の働きを活発にします。また、香りはジンギベレンという成分で消臭作用や風邪の初期症状、神経痛の緩和に効果があるとされています。

















	朝食	昼食	おやつ	夕食	合計
平成 29年05月20日 土曜日	軟飯150g 味噌汁(麩、大根葉) ひじきと大豆の煮物 ・ねりうめ ・飲むヨーグルト	軟飯150g 豚肉の生姜焼き 付) 和風人参 付) ブロッコリー ・白菜のゆかり和え ・かき卵汁(豆腐) ・フルーツ ・漬物	ホットケーキ	軟飯150g 魚のとろろ蒸し 付) 平菜いんげん ・大根と牛肉のしぐれ煮風 ・キャベツとシラスの和え物 ・漬物	合計 エネルギー 1177 kcal 蛋白質 49.1 g 脂質 31.7 g 炭水化物 167.5 g 食塩相当 6.9 g 食繊維総 10.4 g
平成 29年05月21日 日曜日	軟飯150g 味噌汁(キャベツ、しめじ) 高野豆腐と青菜の煮物 ・鉄ふりかけ ・飲むヨーグルト	軟飯150g 魚のもみじ焼き 付) ほうれん草 里芋のそぼろ煮 ・清汁(春雨) ・フルーツ ・漬物	クレープ蒸しケーキ	軟飯150g 酢鶏 いんげんのピーナッツ和え ・ニラ卵炒め ・漬物	合計 エネルギー 1299 kcal 蛋白質 49.2 g 脂質 37.6 g 炭水化物 188.1 g 食塩相当 7.0 g 食繊維総 11.8 g
平成 29年05月22日 月曜日	軟飯150g 味噌汁(椎茸、白菜) スクランブルエッグ(朝食) ・鉄ふりかけ ・飲むヨーグルト	軟飯150g 鶏肉のオニオンソース煮 付) アスパラ 付) 洋風人参 ・ほうれん草の白和え ・きのこの和風クラムチャウダー ・フルーツ ・漬物	利休まんじゅう	軟飯150g 魚のフリッター 付) スナックエンドウ ・カリフラワーのコンソメ煮 ・小松菜の和風サラダ ・漬物	合計 エネルギー 1321 kcal 蛋白質 55.5 g 脂質 46.4 g 炭水化物 168.0 g 食塩相当 6.1 g 食繊維総 11.7 g
平成 29年05月23日 火曜日	軟飯150g 味噌汁(なめこ、茄子) 炒り卵の花(朝食) ・鉄ふりかけ ・飲むヨーグルト	軟飯150g 魚の和風ニエル 付) 平菜いんげん 付) 和風人参 ・ビーフンの和え物 ・味噌汁(南瓜) ・フルーツ ・漬物	デザートムース	軟飯150g 子キンピカタ 付) トマト 付) ブロッコリー ・カレーポテトサラダ ・ほうれん草のクリームスープ ・漬物	合計 エネルギー 1264 kcal 蛋白質 51.2 g 脂質 35.6 g 炭水化物 182.5 g 食塩相当 7.4 g 食繊維総 10.5 g
平成 29年05月24日 水曜日	軟飯150g 味噌汁(じゃが芋、麩) がんもの煮物(朝食) ・味付けのり ・飲むヨーグルト	軟飯150g 肉団子の甘酢炒め もやしの中華サラダ ・中華トマトスープ ・フルーツ ・漬物	カステラ	軟飯150g ホッケの塩焼き 付) 大根おろし ・肉豆腐 ・しその実和え ・漬物	合計 エネルギー 1295 kcal 蛋白質 53.6 g 脂質 42.0 g 炭水化物 172.0 g 食塩相当 6.8 g 食繊維総 11.1 g
平成 29年05月25日 木曜日	軟飯150g 味噌汁(大根、油揚げ) 干草卵焼 ・たいみそ ・飲むヨーグルト	軟飯150g 魚のきのこ蒸し 付) スナックエンドウ 豆腐の野菜あんかけ ・生姜の和風スープ ・フルーツ ・漬物	黄桃牛乳ゼリー	軟飯150g ポテトコロッケ 付) 平菜いんげん 付) 洋風人参 ・プロッコリーの柚子風味和え ・コンソメスープ ・漬物	合計 エネルギー 1322 kcal 蛋白質 54.8 g 脂質 38.6 g 炭水化物 181.4 g 食塩相当 7.3 g 食繊維総 10.1 g
平成 29年05月26日 金曜日	軟飯150g 味噌汁(ごつま芋、玉ねぎ) スパゲティ-サラダ ・たいみそ ・飲むヨーグルト	軟飯150g 鶏肉のもろみ漬け焼き 付) 和風人参 付) おくら ・大根なます ・豆腐のとろろみ汁 ・フルーツ ・漬物	やわらかおかき	軟飯150g 魚の山椒焼き 付) もやしの和え物 付) 大葉 ・カニ風味の卵よせ ・青菜とちくわの酢の物 ・漬物	合計 エネルギー 1270 kcal 蛋白質 54.5 g 脂質 35.3 g 炭水化物 172.6 g 食塩相当 7.8 g 食繊維総 7.4 g

	5月20日(土)	5月21日(日)	5月22日(月)	5月23日(火)	5月24日(水)	5月25日(木)	5月26日(金)
朝食							
	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯
	味噌汁 (麩、大根菜)	味噌汁 (キャベツ、しめじ)	味噌汁 (椎茸、白菜)	味噌汁 (なめこ、茄子)	味噌汁 (じゃが芋、麩)	味噌汁 (大根、油揚げ)	味噌汁 (さつま芋、玉ねぎ)
	ひじきと大豆の煮物 牛乳	高野豆腐と青菜の煮物 牛乳	スクランブルエッグ 牛乳	炒り卵の花 牛乳	がんもの煮物 牛乳	千草卵焼 牛乳	スパゲティーサラダ 牛乳
夕食							
	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯
	魚のとろろ蒸し	酢鶏	魚のフリッター	チキンピカタ	ホッケの塩焼き	ポテトコロツケ	魚の山椒焼き
	大根と牛肉のしぐれ煮風 キャベツとシラスの和え物 漬物	いんげんのピーナッツ和え ニラ卵炒め 漬物	カリフラワーのコンソメ煮 小松菜の和風サラダ 漬物	カレーポテトサラダ ほうれん草のクリームスープ 漬物	肉豆腐 しその実和え 漬物	ブロッコリーの柚子風味和え コンソメスープ 漬物	カニ風味の卵よせ 青菜とちくわの酢の物 漬物

\*都合により献立を変更することがあります



	5月20日(土)	5月21日(日)	5月22日(月)	5月23日(火)	5月24日(水)	5月25日(木)	5月26日(金)
昼食(移行食)							
	全粥	全粥	全粥	・全粥	全粥	全粥	全粥
	豚肉の生姜焼き	魚のもみじあん	鶏肉のオニオンソース	魚のムニエル和風ソース	肉団子の甘酢炒め	魚の野菜蒸し	鶏肉の味噌あん
	白菜のゆかり風味煮	里芋の茶巾そぼろあん	豆腐と青菜の煮物	春雨の炒め煮	春雨の煮物	豆腐のあんかけ	大根のなます風煮
	かき卵汁	清汁	和風クラムチャウダー	味噌汁	中華トマトスープ	生姜の和風スープ	豆腐のとろみ汁
フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ	
夕食(移行食)							
	全粥	全粥	全粥	全粥	全粥	全粥	全粥
	魚のとろろ蒸し	酢鶏	魚のフリッター風	チキンピカタ	魚のおろしあん	クリームコロッケ	魚の山椒風味あん
	大根と牛肉のしぐれ煮風	ブロッコリーの胡麻風味煮	カリフラワーのコンソメ煮	カレーポテトサラダ	肉豆腐	ブロッコリーの煮物	豆腐の卵よせ
	キャベツのさっぱり煮	麩の卵とじ	青菜の煮物	ほうれん草のクリームスープ	青菜の煮物	コンソメスープ	青菜の酢煮物

\*都合により献立を変更することがあります