



令和4年7月20日発行

おやつレク・差し入れ時等の参考に・・・



より転載

おすすめの高齢者向けおやつは？役割や注意点・ポイントまとめ



おやつは子供に限らず大人も、もったり食べたりできると嬉しいですよね。特に高齢者には、健康にも配慮したおやつが好ましいです。

高齢者の健康に適したおやつには、どんなものがあるでしょうか？

本記事では高齢者のおやつについて、以下の点を中心にご紹介します。

- 高齢者向けおやつの役割と目的 (Vol.215に掲載済み)
- 高齢者向けおやつの注意点 (本誌面に掲載)
- 高齢者向けおやつ・おすすめレシピ (Vol.217.誌面に掲載予定)

ご参考いただけましたら幸いです。

高齢者向けおやつの注意点&ポイント



高齢者向けのおやつには、注意すべき点やポイントがあります。

主な注意点とポイントは、以下の3つです。

①おやつの時間に注意 ②介護食の方の嚥下の状態に注意 ③量やカロリーに注意
それぞれ具体的にご紹介します。

① おやつの時間に注意

おやつの時間は、昼食・夕食に影響しない程度の時間配分で、14時～15時くらいにしましょう。高齢者の場合は、おやつで満腹になってしまうと夕食の食欲に影響し、栄養不足の原因になります。また、おやつの時間は、昼食後や夕食までの過ごし方も考えて、ゆったりと楽しむことが大切です。

② 介護食の方の嚥下の状態に注意

介護食を利用されている方は、おやつの種類に注意が必要です。介護食の方は、咀嚼能力や嚥下能力の衰えから、個々の状況に応じた介護食を食べています。おやつも嚥下の状態に応じ、ゼリーやプリンでも硬さを調整したりするなど、工夫が必要です。嚥下に関する苦痛がなく、おやつを楽しめる工夫をすることで、嚥下状態の改善につながることもあります。



③ 量やカロリーに配慮する

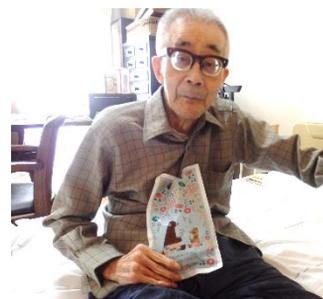
おやつのカロリー摂取量の目安は、1日の必要エネルギーの約10%にあたる100～200カロリーになります。栄養不足を補いつつも、夕食に影響しないカロリー（エネルギー量）であることが重要です。しかし、高血圧・糖尿病・肥満などの疾患のある方は、疾患の状態に合わせて塩分・糖分などに注意が必要です。

次号では、高齢者向けおやつ・おすすめレシピをご紹介します。

HAPPY FATHERS' DAY



お父さん
いつも
ありがとう



「父の日」って、「母の日」とくらべて忘れられがちだったり、プレゼントを選ぶのが難しかったりしますよね。入居者様には、施設からささやかなプレゼントを…皆さん、笑顔で写真撮影に応じてくれました。これからもお元気でお過ごしください。



コロナ禍でも、毎月行われているアートフラワー・・・
外部から人を招き入れないので、感染対策も大丈夫です。
コロナ禍でも行える、貴重な入居者様の楽しみの一つです。

ART FLOWER

各月の誕生花

誕生日のプレゼントの参考に・・・

1月 シンビジウム



2月 フリージア



3月 チューリップ



4月 サクラ



5月 スズラン



6月 バラ



7月 ユリ <花言葉>
純潔・無垢・威厳



8月 ヒマワリ



9月 ダリア



10月 ガーベラ



11月 シクラメン



12月 ポインセチア



6月の誕生日会

6/26

HAPPY BIRTHDAY

おめでとうございます。99歳

ご家族様もお祝いに...

これからもお元気にお過ごし下さい!



誕生日会に参加して下さった入居者様は、氏の年齢を聞いてビックリ!多くの拍手を頂きました。



先住猫の苦悩

ニヤンはミタ私以外のニオイがする!

アタタ、まだ来て1週間...随分態度がキレイだね!



縁あって、これからの猫生を一緒に送ることになったニヤンとシロです。

犬好きを自認してきたこの職員は、今は猫にメロメロ...もちろん、犬も大好きで、飼いたいそうですがちよっと無理かも...とのことです。



「約1年前に引き取った保護猫・ニヤンのもとに、子猫がやってきました。シロと命名したその猫は、1週間もすると先住猫のニヤンにも勝る大きな態度で過ごしています。...でもカワイイですよ!」と、保護した職員は言っています。誰が見てもカワイイですね。癒されます。(両方♀です)



編集後記

あつと言う間に暑い夏がやってきました。大好きな季節なのに、泳ぎにも行けません。歳のせいで体力が落ち、溺れるといけなからです。愚妻曰く、他人に迷惑かけるでよ!トホホのホ...