

# 東大泉デイサービスだより

「ありのままのあなたを大切にします」

平成 29 年 8 月 248 号  
発行 練馬区立東大泉デイサービスセンター  
練馬区東大泉 5 丁目 1 5 番 2 号

「自分でできることはできるだけお客様ご自身にさせていただく」これは5年ほど前に掲げた目標です。ただし、ご自身でやって頂くかどうかはお客様に決めて頂く。いつもはご自身でできても、「今日はやってもらおうかなあ？」という気持ちも大切にしたいと、そう考えています。



平成 29 年 8 月 1 日  
所長 津上 敏明

## ちょっと笑える話

近所の納涼音楽界で前に座った 60 代後半くらいの夫婦がいた。夫が優しく妻に教えていた。「あれはね、オカルトという楽器だよ。涼しい音色だね」。オカリナの爽やかな演奏だった。



長女(26)が出産後に里帰りし、久しぶりに家族がそろった。4人の子供を育てた私が泣いている0歳児を抱っこすると、ピタッと泣き止んだ。子供たちがすかさず「さすがお母さん、泣く子も黙る」と盛り上がっていた



## 保健だより

「低栄養の改善と予防・体重と栄養バランス」

高齢者は、孤食の方が多く、また偏った食生活となりがちです。一人でご飯を食べることにより、おかずが少なくご飯のみと言う方も珍しくはありません。そのため、体重は適正体重だとしても、血液データとしては低栄養を招いている方も多くいます。

低栄養状態では、身体能力は衰え、認知症の進

行・悪化も防ぐことができなくなります。

バランスの良い食生活は、肥満にもなりにくく体調面にも有効となります。年齢と共に消費カロリーが減少し、摂取カロリーは今までと変わらない生活をしていることで、体重は増えてしまいます。できる限り外で行う趣味などを探し、外部との接触を行うことで、体重をコントロールしていくことも重要になります。



### ～栄養バランスについて～

一般に「1日に30品目以上の食品摂取を目指しましょう」と言われています。しかし、毎日30品目以上の食品を摂取するのは、難しいと言われます。そこで最低限、下記のポイントを意識しながら、バランスのよく食事を摂取するよう心がけましょう。

- ① 魚と肉は1対1の割合で摂る
- ② 動物性たんぱく質（肉・魚・乳・卵）や油脂類の不足に注意する
- ③ 主食・主菜・副菜を揃える
- ④ 繊維質を多く含む食材を選ぶ
- ⑤ 酢や香辛料で、味のアクセントをつける
- ⑥ 牛乳を毎日飲む

☆バランスの良い食事を摂ることの重要性を理解し、バランスの良い食生活を送りましょう。



### ～高齢者の適正体重および、肥満にならないポイントについて～

- ① BMI 21.5～24.9 が理想です。18.5 以下は痩せ過ぎ・25.0 以上は肥満体型と言われます。  
BMI とは・・・体格（身長・体重のバランス「肥満」や「痩せ」などを示す目安になるものです。  
BMI の計算式：体重 (kg) ÷ 【身長 (m) × 身長 (m)】
- ② 食事はバランスよく食べる・偏りに注意する
- ③ 適度な運動など刺激を取り入れていく

☆高齢者の場合、動く量が減った分体重が増加していく傾向があるため、適正体重を理解しておくことが重要となります。しかし、体重が減少しすぎてしまうことも、また体調を崩しやすい原因となるため、体重管理には十分気をつけることが重要です。



## 七夕

今年も東大泉デイサービスセンターでは皆様の願い事を短冊に託し、大きな笹に飾らせていただきました。その一部をご紹介します。

東大泉デイサービスセンターでも皆様の長寿とご健康をお願いしました。かなうといいですね！

ぽっくりとゆくが望みや星祭り  
人生百幸なきを恥じ果報は寝て待て  
いつも楽しかったあの時戻ってほしいな  
今日も明日も家内安全  
幸せを星に願うて  
毎日元気で生きています  
今年中学生になった孫娘元気でね  
ひ孫が女子さづかります様に  
手が早く良くなります様お願いします



## 暑い夏には鰻が一番！

土曜の丑の日にちなんで「ウナギつり」ゲームを行いました。作ったウナギはその数 70 匹!! 大小様々なウナギたちを割り箸の釣竿で吊り上げます。この釣竿ユラユラ揺れてなかなか釣れません。そのうち皆様どんどん上達され、大漁となりました!!



## 辛夷俳句会

黄昏の雨の銀座や夏柳	英三
紫陽花や女の肌のうす温り	英三
道端に咲いてみたよと抜れ花	あい子
投函し心定まる五月闇	芳子
旅枕なじまぬままに明易き	幸子



## 名句鑑賞

「五月雨や大河を前に家二軒」

蕪村の句です。行く日も降り続いた五月雨にあふれんばかりの急流となった大河を前に家が二軒互いに寄り添って大河の威力に抗して立っているの意。一軒だとあまりにも危うい、三軒だとなんとなく安心だ。二軒という言葉の中に危うさと心強さの微妙なバランスが保たれていて絶妙な言語感覚を示しています。



## 編集後記

夏、子供の頃は毎年隅田川の花火大会がとても楽しみでした。夜空のきれいな花火を見ていると一瞬、暑さを忘れることができますね。

「打ち上げ花火、下から見るか？横から見るか？」というドラマをご存知ですか？横や下から見ると花火が違う形なのか気になりました。日本の花火は、玉を割る火薬が中央に仕込まれていて中心から爆発した後四方八方に球状に散るので、上下左右どこから見ても円形に見えるようです。打ち上げ場所の近くから真上を見上げてきれいな円形の花火を見ることが



相談員 谷田部

