

みやこ新聞 vol 4



健康長寿のために!

～たんぱく質摂取の重要性～

いつまでも健康に過ごすには、運動とともにとる食生活を
選ぶのが大切になります。

たんぱく質の摂取量が低下すると、生活の活動量が低下し
筋肉量が低下 → 身体機能が低下 → 転倒や骨折
のリスクが高まります。

～ここをチェック!～

血液検査の結果からたんぱく質不足しているかを確認すること
ができます。

血清アルブミン(血液中の主要なたんぱく質)が3.8g/dlを下回るとたんぱく
質不足として要注意とされています。

下りわの研究では、低栄養状態は病気の回復も遅延し、合併症併発率や
死亡率も高かったとの結果が出ています。日頃の食事が如何に重要かが
お分かりですね。

たんぱく質不足の方は、意識的に、肉・魚・卵・豆類を食べるように
してみてください。

血液を健康に保つための基本対策

- 一、食事の質を
意識する
- 二、年齢に応じて
食事を量を変えよう
- 三、朝食を
抜かない
- 四、運動して
筋力を維持する
- 五、ストレスを
ためない
- 六、禁煙
- 七、質のよい
たんぱく質をとる
- 八、血液検査を
定期的に行う

在宅介護を始めて...①

お事ですが、先母がデナービスにて夕食時誤嚥をしてしまい、
入院することとなり、これからは口からの飲食が困難となり鼻から
の経管栄養となってしまうことになりました。

医師からは老健等への入所を勧められましたが、最後は自宅での
強い思いがあり、在宅介護をすることになりました。

以前まではデナービスを利用しての在宅介護でしたが、これからは
完全在宅による介護を始めることになりました。

介護を始めるにあたり、経管栄養のやり方や水分補給、吸引の
やり方等を病院にて4日間、看護師さんから指導を受けて、どうも
覚之在宅介護の準備をしました。

アズネーさんを中心に、訪問診療、訪問看護、訪問介護、訪問入浴
と沢山の方々の力をかりして介護と仕事という生活のスタートしま
した。

水を飲む物を食べる、普段何も気にしてない事がこんなにありがた事で、
それができる母はどんな思いなんだろう...せめて少しでも心おたけに
過ごしてもらえようとしておきたいと思っています...来月号のついで...

みやこ食品既食サービスは...

Hot & cold でバランスのとれた食事の提供、
業界トップクラスの安全確認システム、
年中無休

で、コミュニケーションと笑顔と共に
おいしいお弁当をお届け致します。

