

令和 4 年 10 月号

〒522-0054 彦根市西今町 369-1

Tel 0749-21-3983 Fax 21-3981

ブログ <https://ameblo.jp/hikoreha-cl>

# はるのうみ介護最前線

## 食欲の秋！食べ過ぎには注意！

秋は、栗、サツマイモ、柿など、多くの食材が実りを迎えます。秋になると食欲が増すのは、気温が下がり、体温を維持するために多くのエネルギーを必要とするためと言われています。つつい食べ過ぎてしまわないように、よく噛み、味わって食べるなど、食べ過ぎを防ぐ工夫をしましょう。

### 【噛むことの効果】

- ・食べ物の栄養の吸収がよくなる。
- ・唾液の分泌が促進され、消化されやすい。
- ・早食いや過食の予防になる。
- ・脳が、活性化される。



## ちょっとリハビリ、もっとリハビリ

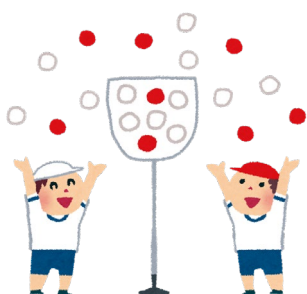
### 食事と栄養

皆さんは食事をしっかりとれていますか？今回は食事と栄養についてお話をしていきたいと思います。私たちの体は食べ物から得た栄養素をエネルギーに変えて動いています。栄養がしっかりとれていないと体が低栄養の状態となり、筋力や運動能力、免疫力の低下などを引き起こし、リハビリの十分な効果が期待できなくなります。食事量が少なくなると体に必要な栄養が不足する低栄養状態になります。低栄養になると筋肉が減少し、日常的な活動に必要な運動能力が低下します。そのことにより活動量が減少し、お腹も減らずに食事量がさらに少なくなるといった低栄養の状態が慢性化してしまいます。

低栄養を予防するためには食事を抜くことは避けてバランスよく食事をとり、体に必要な栄養素を摂取することが大切です。食事があまり多く取れない場合には必要に応じて栄養補助食品を利用することも効果的です。また、運動を行うことで食欲が出てくるので無理のない範囲内で運動を行うことも良いでしょう。



### 伝言版



9月26日から新型コロナウイルス感染症患者の全数届出が見直しされます。今後は、65歳以上、入院を要する、重症化リスクがある、妊娠している方のみ届出することになり、それ以外の方は、自分で「滋賀県新型コロナ診断後申告窓口」に届出することになります。陽性者の療養期間や、濃厚接触者の待機期間も短くなり、少しずつ緩和されてきているようですが、まだまだ、感染のリスクはあるので、当施設は引き続き感染対策をしっかりと行ってまいりますので、ご協力よろしくお願い致します。