

# 希望 ニュース

Vol.9 平成26年6月号

(株)つつじヶ丘在宅総合センター  
〒182-0006  
調布市西つつじヶ丘2-19-6  
第三コーポ横田 1F  
☎ 03-5315-5722



## 健康の源は食べることにあり！

日本人の平均寿命は生活の改善や医療の進歩で延び、今や日本は長寿国と言われるようになっています。これは大変喜ばしい反面、生活習慣病（高血圧・脂質異常症・糖尿病・肥満が代表）で、つらい思いをしながら生活している人も少なくない状況です。

昔からの言い伝えに…

『その人は 食を元とす たえ良薬を用いるといえども

食をなさざれば 生命を保つことを能(あた)わず。故に人の良薬は食なり』

食べることは医者にもらうどんなにいい薬にもかなわない。正しく食べることが そのまま良薬になるという意味です。



我が国は 2000年に「健康日本21」を立ち上げ、“成人病”を“生活習慣病”と呼び方を変えて、国民へ健康に対し啓発し、1日に350グラム以上の野菜を摂取するように提唱しています。特に緑黄色野菜にはビタミンやミネラルなどが豊富で、食物繊維も含まれており体内の細胞が、酸化するのを防ぐ作用や活性酸素の作用を抑え、癌の予防にも効果があるとされています。

しかし…高齢になると1日に350グラム以上の野菜を摂取することは なかなか難しい…

そこで、『ケアホーム希望』では 1日に必要な野菜をスムージーにして野菜&果物を摂ってもらっています。この夏を乗り切るため、元気の出る食事を摂ろうを合言葉に皆さんの健康を考えていきます！『食は命なり』です！

一日野菜を **350g** 食べよう！



って言われても…  
実際の野菜350グラムとは…



この量の野菜を高齢者が摂るには なかなか難しい…

そこで

## 元気の出る食事で夏を乗り切ろう！

食欲のない夏は、スムージーで乗り切ろう！



暑くて食欲が出ない、すぐに疲れるなど…  
夏バテを乗り切る夏バテにならないために必要な栄養素を使ったおいしいレシピを紹介します。

### 簡単スムージー レシピ紹介！

- 豆乳+バナナ+ほうれん草
- 豆乳+バナナ+レタス
- 豆乳+マンゴー
- 豆乳+ブルーベリー

これらの材料をジューサーに入れてミックスすれば出来上がりです。

野菜を冷蔵庫で凍らせておくか、できたジュースに氷を入れてミキサーをかければスムージーが更に簡単に作ることができますよ。

これは本当に美味しい！ 毎朝飲んでいるのに飽きずに続けられる！



# 利用者ニーズ広がる

Kさん、87歳 女性

Kさんは 某小規模多機能居宅介護サービスを利用していたが、脱水、食欲低下などで緊急入院となりました。

以前、弊社の訪問看護で関わりもあったことから退院後は、複合型サービス『ケアホーム希望』の利用となりました。

地域密着サービスでは、基本 調布市に限られますが、今回 三鷹市在住のKさんも条件付きで一部利用が可能となりました。

※利用条件の詳細はお問い合わせください。

退院直後は、体力の低下や貧血など、体調面での心配もありましたが、現在「泊まり」のサービスを利用しながら、帰宅に向け順調に過ごされています。



気持ちがいい。  
ありがとう！



これから  
よろしく願います

## シルバー川柳



私たちが自分たちの  
川柳を作ってみました



のびー 99歳  
人生これから！  
さあ寝よう

紙とペン 探してる間に  
句を忘れ…？？



ちょっと  
食べ過ぎ？！



ボランティアさんが  
遊びに来てくださり  
食べすぎたので  
食間体操してます！

サッカーW杯 日本代表の試合を  
みんなで応援しました！ が...

2014



あれあれ??私が「訪問」  
から戻ってきたら逆転負け  
してるんですけど...

がんばります



入院なんか  
私がさせないから！  
ご飯食べなさい！

早く元気になってもらいたいとお見舞いに行ってきました！



早く元気になって戻ってきてくださいね。  
みんなで 待ってます！

