

～新型コロナウイルス感染予防生活だけど、元気であるために～

西条市役所
包括支援課

高齢者のみなさまへ

みなさん、お変わりないですか？

自宅で過ごす時間が長くなると運動量も減り、お腹が空かなくて、食事を抜かしてしまう・・・なんてこともあるかもしれません。でもこんな時こそ、しっかり食べて栄養をつけ、免疫力を高めましょう！

バランスのよい食事をしっかり食べて、低栄養を防ぎましょう！

気を付けたいポイントは2つです！

② 1日3食 食べましょう

食事の量が不足すると、身体を作る材料が不足してしまいます。

① 魚・肉・卵・豆腐の いずれかを毎食 食べましょう

たんぱく質を食べましょう。筋肉や骨、内臓、血液などの材料になります。

1日にとりたい食事量と食品の目安

主に骨を強くし、体力をより高める食

卵
・
乳製品



主に血や肉になる食品

肉
・
大豆製品
・
魚



主に身体の調子を整える食品

野菜
・
果物
・
芋



主に骨を強くし、体力をより高める食品

穀類
・
さとう
・
油



いつもの「ごはん」と「みそ汁」にプラスして



- ・かつお節やちりめんをごはんにかけて
- ・味噌汁に豆腐を入れる
- ・バナナを追加

**たんぱく質
11gアップ**

持病があり食事療法を行っている方は主治医などと相談してください

とうふ入り白玉だんご

材料(2人分)

- 白玉粉・・・50g
- 木綿とうふ・・・50g
- さとう・・・小さじ1
- 水・・・適量
- 《たれ》
- 水・・・大さじ1
- しょうゆ・・・小さじ1
- さとう・・・小さじ1

- ①白玉粉と木綿豆腐を混ぜ合わせる。
- ②さとうを加え、耳たぶくらいのやわらかさにする。(固めの時は水を少々加える)
- ③②を小さじ1杯くらいに丸め、沸騰した湯に入れ浮き上がったらいきに水に移す。
- ④たれの材料を合わせる。電子レンジで温める。
- ⑤③に④のタレをかける。

エネルギー124Kcal たんぱく質3.5g 脂質1.3g カルシウム23mg

お口の清潔、お口周りの筋肉を保ちましょう！

★ 毎食後、寝る前に歯を磨きましょう

お口の清潔を保つことが、感染症予防に有効です。義歯の清掃も、とても大切です。

★ お口周りの筋肉を保ちましょう

お口の不活発も問題です。一日三食、しっかり噛んで食べましょう。また、人と話す機会が減り、お口の筋肉が衰えることもあります。楽しくおしゃべりしたり笑顔を作る筋肉は、食べるための筋肉とほとんど同じです。電話も活用して、意識して会話を増やしましょう。歌を唄う、早口言葉もおすすめです。

おすすめ！嚥下たいそう

姿勢



リラックスして腰掛けた姿勢をとります。

深呼吸



お腹に手をあててゆっくり深呼吸します。

首の体操

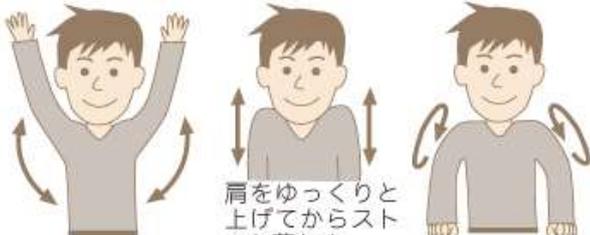


ゆっくり後ろを振り返る。左右とも行う。

首を左右にゆっくりと1回ずつ回す。

耳が肩につくようにゆっくりと首を左右に倒す。

肩の体操

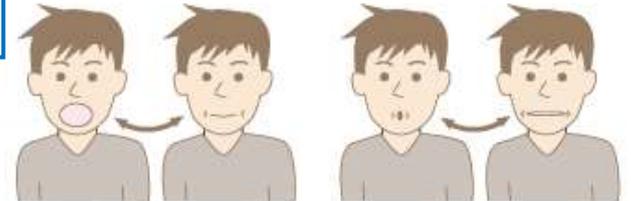


両手を頭上に挙げ、左右にゆっくりとおろす。

肩をゆっくりと上げてからストンと落とす。

肩を前から後ろ、後ろから前へ2回ずつ回す。

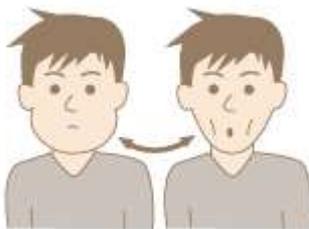
口の体操



口を大きく開けたり、口を閉じて歯をしっかりと噛み合わせたりを繰り返す。

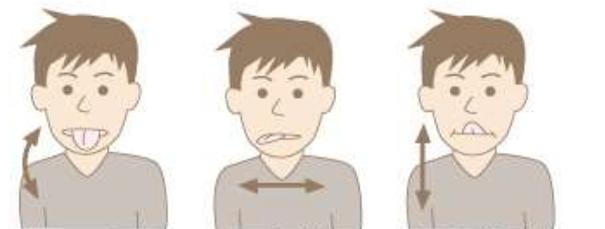
口をすぼめたり、横に引いたりする。

頬の体操



頬をふくらませたり、すぼめたりする。

舌の体操



舌をべーと出す。舌を喉の奥のほうへ引く。

口の両端をなめる。

鼻の下、顎の先をさわるようにする。

発音練習



「パ・ピ・プ・ペ・ポ」「パ・タ・カ・ラ」を繰り返す。

咳ばらい



お腹を押さえてエヘンと咳ばらいをする。

嚥下体操を行う一番よいタイミングは、食事前です。その他、「テレビを見ながら」「お風呂に入りながら」などもよいです。大切なのは、無理なく毎日続けることです。楽しみながら、行いましょう！