

居宅介護支援事業所ぼっちは、皆さまの「ぼっちな暮らし」を目指します。

ぼっち通信

平成29年春号



社会福祉法人伊野福祉会 居宅介護支援事業所 ぼっち

〒781-2123 高知県吾川郡いの町天王南5丁目2-14 TEL088-891-6616 fax088-850-1633

～元気で暮らすための「食」に関すること～

食事は、栄養を体に取り入れると共に楽しみでもあります。高齢者にとっても、食事は元気で暮らしていくために大切な事なので、介護保険サービスや地域でもいろいろな取り組みがされています。ケアマネジャーは食に関することも皆さまと一緒に考えていきますのでお声をかけて下さいね。

- 栄養バランス**：野菜と同じように、筋肉や血液を作る肉、魚、卵なども

大切です。バランス良く食べましょう。

- 正しい姿勢**：ムセにくく、食事の動作がしやすい姿勢で食事しましょう。

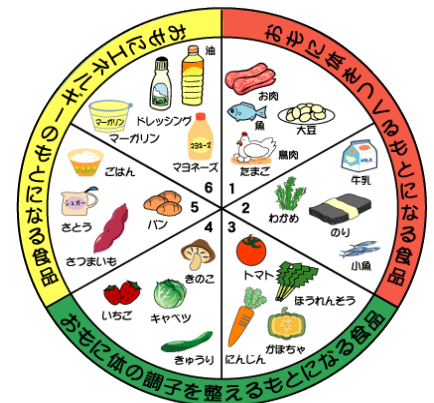
- スマイルケア食（介護食品）やヘルシー配食**：

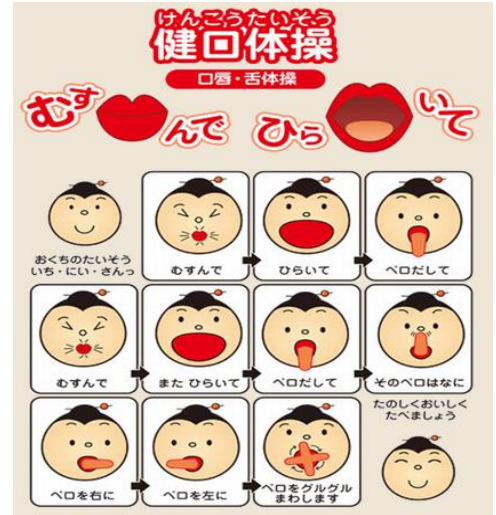
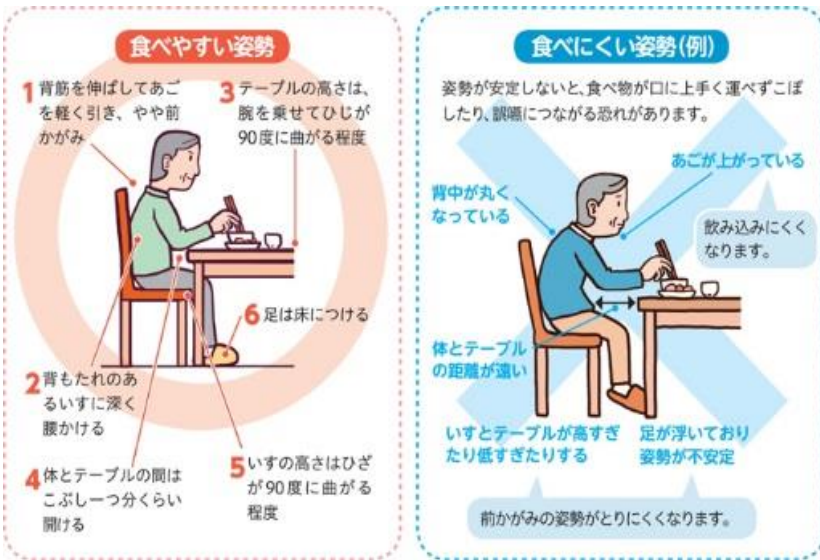
色々な形態、治療食などの市販品が、手に入りやすくなりました。

これらを活用すれば、調理が楽になります。

- 良い口の状態**：義歯がゆるい、虫歯などは治しておきましょう。清潔で良く

動き、うるおいがある口で過ごせるように口腔ケア、口の体操をしましょう。





心豊かに暮らす 大人の塗り絵 藤さまの作品介绍

食事前が効果的

