サポランド News

2021.8月号
VOL.17

【発行】特定非営利活動法人　在宅支援センターサポートランド二十一
〒819−0373　福岡市西区田尻 2707-3　TEL・FAX（092）-807-4477

在宅支援センター
ひだまり
〒814-0162
福岡市早良区星の原団地３２−１０４
TEL092-874-5003
FAX 092-874-5009
Email hidamari33@sand.ocn.ne.jp

障がい福祉サービス事業所
わくわくランド
〒819-0383
福岡市西区周船寺 3-3-1
TEL092-834-9963
FAX092-834-9964
Email wakulandworks@yahoo.co.jp

今津特別支援学校　放課後等支援事業
ほのぼのルーム
〒819-0165
福岡市西区今津 5413(今津特別支援学校内)
TEL092-806-8182
FAX092-806-8182
Email honobono@dune.ocn..ne.jp

各事業所の活動は https://www.support-land21.com で紹介しています。
ニュース・ブログ等更新していますので、毎日ワンクリックのご支援をお願いします☆

★わくわくランド★



今年の夏も猛暑が続いています。最近では熱中症対策グッツが色々と発売されています。送風付きの上着やポーチ、体温を下げるタオル・電子パットなど・・・手軽に購入できる物もありますので自分に合った商品を活用しながら、水分をこまめに取り、熱中症にならいよう心がけましょう。

福岡市の新型コロナウイルスのワクチン接種率も増加してきています。私の身近ではファイザー社よりもモデルナ社のワクチンを接種した方に副反応がでているように思います。接種前後にはポカリスウェットや OS-1 などを飲んでおくことで副反応が起こりにくいと言われていますので、皆さんも発熱等しないようできる準備をしておきましょう。

障がい福祉サービス事業所　わくわくランド
施設長　　小林　潤也

★ご寄付を頂きました★

宮辰建設　様

日頃よりわくわくランドへのご支援をありがとうございます。

８月の予定

７日（土）映画鑑賞
１２日（木）早帰り（～１４：００）
１３～１５日（金～日）お盆休み（わくわく休所）
２０日（金）早帰り（～１４：００）
２１日（土）縁日
２８日（土）壁飾り作り





９月の予定

４日（土）もぐらたたきゲーム
１１日（土）わくリンピック（運動会）
１８日（土）ブレスレット作り
２０日（月）敬老の日（わくわく休所）
２２日（水）早帰り（～１４：００）
２３日（木）秋分の日（わくわく休所）
２５日（土）壁飾り作り





水遊び



２４日の土曜日は、各事業所、水遊びのレクリエーションをおこないました！ビニールプールを出して水の中に入ったり、水鉄砲やボールで遊びました★みんなびしょ濡れになりながらもたくさん楽しみ、暑い日の水遊びは最高でした(*’▽’)



















今月のスタッフ紹介





名　前：橋本　陽子(事務)
誕生日：１２月１日
好きなこと：DIY
好きな色：オレンジ
一言：永遠の２４歳です♪



☆彡わくわくランド紹介動画☆彡

https://youtu.be/WmBhcyF0Pil で検索。もしくは右の QR コードへ！

在宅支援センターひだまり

連日の支援、お疲れさまです。オリンピック・パラリンピックも開催され、連日メダル獲得のニュースで盛り上がる反面、新型コロナウイルス感染者数が過去最多を更新という報道によって歓喜と不安が入交り、悲喜交々な感情になっています。（8 月初旬現在）日中の気温も平均 34～35 度を記録し、心理的や身体的に体調の管理が難しいのではないでしょうか。『暑さ寒さも彼岸まで』と言いますが、まだまだ暑い日は続きそうです。体調管理等、ご自愛ください。　ひだまり　見川

ヘルパーミーティング

挨拶分でも触れましたが、日に日に暑さが増しています。暑くなると食欲が湧かず高齢者の方々も食事を摂ることが億劫になることもあるため、以下の点に注意し支援に役立ててください。今回は活動量が少ない高齢者の摂取すべき栄養について解説いたします。

厚生労働省の「e-ヘルスネット」によると、人が 1 日 24 時間に使う総エネルギー消費量は、「基礎代謝量（約 60%）」「身体活動量（約 30%）」「食事誘発性熱産生（約 10%）」の 3 つで構成されています。それぞれの意味は次の通りです。

基礎代謝量：心身ともに安静な状態のときに生命維持のために消費される必要最小限のエネルギー量
身体活動量：生活をするうえでの活動、歩く、家事をする、仕事をする、運動をするときなどに消費されるエネルギー量
食事誘発性熱産生：食事をするときに消費するエネルギーの量

このうち最も多くのエネルギーを消費している基礎代謝量は体格に依存しており、食事誘発性熱産生は食事摂取量に依存しています。そのため、変動はあまり大きくありません。

一方、個人差が大きいのが身体活動量です。身体活動によるエネルギーの消費は、運動性と非運動性（家事などの日常生活における活動）とで、大きく 2 つに分けることができます。個人差はありますが、標準的な身体活動レベルの人における総エネルギー消費量（24 時間相当）のうち、身体活動によって消費するエネルギー量は約 30%を占めています。総エネルギー消費量が多いか少ないかは、この身体活動量によって決まります。この点を考えると、あまり動いていない高齢者でも、基礎代謝量と食事誘発性熱産生で使う分のエネルギーは摂らないと痩せてしまうことになります。

厚生労働省が公表している『食事摂取基準 2020 年版』では 75 歳以上の高齢者が目安となる基礎代謝量を記しています。

・75 歳以上男性：参照体重 59.6kg、基礎代謝量 1,280kcal
・75 歳以上女性：参照体重 48.8kg、基礎代謝量 1,010kcal

そのため、1 日に使うエネルギーの 60%を占めている基礎代謝のエネルギー量を食事で摂取できないと痩せてしまうことになります。これに車椅子に乗ったり、お風呂に入ったりトイレに行ったりする日常的なエネルギーもあわせて摂る必要があります。

例えば、以下のような献立が考えられます。



〇ご飯茶碗 1 杯（約 235kcal）× 3 食　〇サバの煮もの（約 200kcal）　〇納豆 1 パック（約 100kcal）
〇卵 1 個（78kcal）〇鶏と野菜の炒めもの（約 200kcal）　〇くだもの 1 人前（約 30～70kcal）



ベッドに寝たきりだったり、車椅子で生活したりしている高齢者の中には、「動いていないから食事を食べたくない」「働いていないからお腹が空かない」という理由で、基礎代謝量や活動量を補う食事を拒否する方も少なくありません。

しかし、必要な栄養が摂取できないと、それまで体に貯めていた栄養分を使いながら生活することになります。そのため、筋肉が減ってしまって活動がしにくくなったり、意欲が低下して何もしたくなくなってしまうのです。

このような方が無理なく必要な栄養を摂るためには、食事を食べてもらうことが大切です。嗜好（好き嫌い）を聞き取り、まずは好きなものを食べていただいて、食欲を出してもらうことが先決です。

食欲が出てきたら、その他の食べものを提供したり、食べやすく切ったりするなどの工夫を凝らしてみてください。また、「食事を噛むことができるか」「義歯は合っているか」「飲み込むときによくむせていたりしないか」「舌苔（白色や黄色をした舌の上の付着物）がついていないか」なども確認しましょう。いろいろ試してみても必要な栄養が摂れない場合は、濃厚流動食といって 1 cc で 1 kcal 以上ある飲みものやゼリー、プリンのようなものを食べていただくことも有効です。

ただし、食べられるようになっても、心身の変化を感じるまでは時間がかかる点には注意してください。何がきっかけで食べられるようになるかはわかりません。その方がおいしいと思えるもので体も元気になるように、いろいろな方法を試してみてください。黙食が叫ばれる現在ですが、少しでも楽しく食事を摂れるよう色々と工夫してみてくださいね。

ほのぼのルーム

蝉時雨が聞こえる夏休みがやってきました。暑さに負けずに「ほのぼのルーム」のみんなは、日々の活動を元気に楽しんでいます。皆様には暑中お見舞い申し上げます。

コロナ感染症が再拡大していく中で、「東京オリンピック・パラリンピック 2020」が一年遅れで開催されています。アスリートの皆さんは、自己との闘いの中で、まさしく「全集中」の競技をされています。そのひたむきな姿に私たちは感動と共感を覚えます。メダルという結果が出ても出なくても、一人一人の勇気ある挑戦は、私たちの誇りであり、スポーツを通じて、人間の素晴らしさを感じさせてくれます。興味深いこの「オリンピック週間」、テレビ放映を楽しく見守っていきたいと思います。

さて、ほのぼのルームでは、長期休みに入り、朝から、児童生徒の皆さんの元気な声が響いています。プールなどの水遊びの他、夏ならではの楽しい行事を計画しています。お祭りでよく見かける「金魚すくい」や「的あて」など、夏祭りの雰囲気を感じる企画もありますのでどうぞ、お楽しみに！

室内だけではなく、炎天下を避けながらの海岸線をめぐるドライブ、公園の日陰で、吹く風の心地よさを感じたりと、五感を刺激する活動も行ってまいります。リクエスト等ありましたら、スタッフまでご相談ください。安全安心を第一に、日々の活動を組み立てて行きたいと思います。暑さ厳しき折、くれぐれもご自愛ください。

放課後等支援事業　ほのぼのルーム　　管理責任者　山口孝太

活動のテーマとしては、一人一人の安全の確保を基本に、さらに「心地良さ」を主題として取り組んでいます。光・風・音楽・笑顔・温かい声かけなどを通して、楽しく安心して過ごせる環境の調整を大切にしています。

【活動紹介】



願いごとは、みんな元気で‥



いろいろ選ぶ‥そうそう



七夕の願いごと叶いますように



アサガオの種まき‥



今津運動公園は好きです



新しいお友達‥よろしくね！