

私たちシニアライフクリエイトは、お客様の認知症対策にも積極的に取り組んでおり、本部社員及び店舗スタッフの多くが「認知症サポーター養成講座」を受講し「オレンジング」を取得、認知症の正しい知識を得たうえでお客様対応を行っております。お弁当手渡し時などに認知症の兆候が見られた場合には、担当ケアマネ等関係者様にご連絡し情報共有しております。また当店では「ちぎり絵」などを利用し、指先と頭のトレーニングを実施、趣味の一環としても生きがいの創出につながりますので、是非ご紹介を頂ければと思います。

今月の行事食 4月26日(火)夕食 「名古屋コーチン鶏つくね弁当」

- ・名古屋コーチン鶏つくね
- ・名古屋コーチン大葉入り鶏つくね
- ・椎茸旨煮
- ・桜えび入り和風パスタ
- ・わさび菜お浸し
- ・五目厚焼き玉子
- ・ごぼうサラダ
- ・切り昆布佃煮



三大地鶏の一つと呼ばれている名古屋コーチンを使用して鶏つくねを作りました。旨味が凝縮した名古屋コーチンに豆腐や卵を加えてやわらかい食感のつくねに仕上げました。醤油ベースのタレと合わせたつくねと塩ダレでさっぱりと食べられる大葉入りのつくね、2種類の盛合せです。

認知症を予防するにはどれくらいの運動が必要？

近年、適度な運動は体と脳神経の機能を改善し、認知症対策に役立つことがわかってきました。認知症の発症率と運動の関連性を調べた研究は数多く存在しますが、この運動により、全身の血流の改善や、脳を活性化する効果も期待できます。

- ・まずは週に3回、「息がほとんど弾まない程度」の歩行を1日30分以上を目安に行うことが良いでしょう。
- ・「買い物をするとき、近所ではなく少し遠い店まで歩く」少しの歩行や運動の継続が非常に効果的と言われておりますし、ご家族や友人と歩きますと、歩くペースも保てます。是非ご高齢者の方にご提案を頂ければと思います。

4月 その1



認知症予防に効果的な食材



認知症を予防するために効果的な食事とは、バランスの良い食事や、塩分やコレステロールを摂りすぎないこと、抗酸化物質を積極的に摂取することが大切です。

そこで認知症予防に積極的に取り入れたい食材を2品ご紹介いたします。

魚(DHA・EPA)・・・DHAには血中のコレステロールを下げる効果が期待でき、EPAには血液をサラサラにする効果が期待できますので認知症予防につながります。(サンマなどの青魚に多く含まれます)

大豆(レシチン)・・・レシチンには、記憶力を高める効果があるとされています。

脳内の情報伝達をスムーズに保ってくれるので、脳の機能維持につながります。

宅配クック123ではお魚や、大豆を多く含んだ献立をご用意しております。

栄養バランスの整った食事での認知症予防に取り組ましましょう。



4月 その2

季節の変わり目は体調の変化に注意！



加齢により体温を調節する機能が低下しているご高齢者は、暑さや寒さに適応することが難しくなっています。特に気温の変化が大きい季節の変わり目は体調を崩しやすいため、十分な注意が必要です。季節の変わり目の体調管理はなかなか難しいものですが、生活習慣を少し変えるだけで不快な症状が和らぐこともあります。体調を崩してしまう前に、お食事や睡眠、活動量などを一度見直してみましょう。