

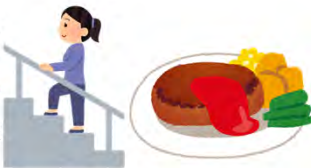
スカイリハビリ

ADLってなに??

ADLとは「日常生活動作」と言い、日常生活を送るために最低限必要な日常的な動作の事を言います。

評価内容には「食事、移乗、整容、トイレ動作、入浴、歩行、階段昇降、更衣、排便・排尿コントロール、認知機能」等があります。

私たちは利用者様のADL能力を把握し、どのような生活を送れるようになりたいか一緒に考え目標を立ててリハビリを行っています。



更衣動作の豆知識！～前開きシャツの正しい更衣動作について～
例：右片麻痺や右手に障害を持った方



栄養部便り

高齢者に必要な栄養

糖質・脂質

体を動かすためのエネルギーとなる

(糖質)
ごはん・パン類・麺類など、いも類、果物類などに多い

(脂質)
油類、バター・マーガリン、肉・魚の脂肪などに多い

たんぱく質

骨や筋肉、血などの体のもとを作る

肉類、魚介類、卵、大豆、乳・大豆製品、牛乳などに多い



今回は旬の秋鮭を使った

たんぱく質、脂質、糖質

が強化されたレシピをご紹介します！

レシピ 秋鮭とほうれん草のクリームシチュー

- 秋鮭・・・2切れ
- ほうれん草・・・120g
- 干し椎茸・・・4個
- 油・・・小さじ1
- 水・・・250ml
- 牛乳・・・80ml
- クリームシチューの素・・・2皿分(約36g)

- ### 作り方
- ①干し椎茸を水に戻し、軸を切り落とし4等分にする
 - ②ほうれん草は根元を切り落とし、4cm程度のさく切りにする
 - ③鮭は食べやすい大きさに切る
 - ④鍋に油を入れ、干し椎茸を炒める
 - ⑤干し椎茸に油がなじんだら、水を加える
 - ⑥沸騰したら鮭を入れ、中火で約10分煮込
 - ⑦火を止めて、クリームシチューの素を溶かす
 - ⑧再度点火し、ほうれん草と牛乳を加える
 - ⑨とろみがかつまで煮込み、皿に盛り付ける



栄養量(1人分)
エネルギー: 255kcal
たんぱく質: 25g
脂質: 14g
炭水化物: 28g
鉄: 2mg
ビタミンC: 39mg
塩分: 2.1g



編集・発行

医療法人社団伊純会
介護老人保健施設スカイ 広報チーム
〒240-0067
横浜市保土ヶ谷区常盤台84-2
TEL:045-348-1007

スカイ通信

令和5年11月号



スカイ託児室作成
2023年11月撮影



理事長
鈴木 元晴

ご挨拶

だいぶ寒くなってまいりました。皆さま体調管理に十分お気を付けください。今年の冬はよいよいインフルエンザと新型コロナのダブル感染が広がる可能性が高いと言われています。日頃から人込みに入る時はマスクを着用し、こまめにうがい・手洗いを行って対策に努めていただきたいと思います。今回は先日行いました「青空祭」の特集号としました。今年は残念ながらご利用者様のみの室内開催となりましたが、来年こそご家族の皆さまと楽しめることを願っております。



水筒、上手に吹けました



久しぶりのビール!



おしゃべりも盛り上がってます



みんなでフワダンス!



どれにしようかな?



上手く取れるかな?



鍵盤人ーモニカのカルテット
素敵な演奏でした



ゼリーを食べてご満腹です



お気に入りゲットしました



いつもに増して食欲旺盛です

