

# 事業所活動紹介

各事業所の取り組みについて  
紹介いたします。

## 地域との繋がりを～天花ver～



デイサポート天花

デイサポート天花では、天童・村山・東根エリアで配布される、フリーペーパーのチラシ折り込み作業を行っています。地域からの依頼を受けて開始し、今年で6年目となります。開始当初と比べ、現在はコロナの影響等で利用者が大きく入れ替わり、また、作業内容もポスティングを中止し、



大幅に縮小されたものとなっています。今回、見直しを行う中で、毎回利用者2名、職員1名と固定して作業していましたが、天花全体で見直す運びとなりました。

冊子の取扱いには十分注意を払いつつ、利用者1人ひとりがどういう形であれば携わることができるか考えました。全ての工程を1人で行うのではなく、得意なことを活かすことができるように配慮し、広告をまとめる作業、冊子に挟み込む作業、出来上がったものを運搬する作業…と分業制にしました。また、これまで携わったことがなかった方の、意外な才能を発掘することもできました。

直接顔を合わせることはなくとも、活動や作業をとおして地域との繋がりを持つことが地域貢献のスタートではないかと思えます。

[デイサポート天花 支援員サブリーダー  
東海林 絵梨]

## あたりまえに、自然に「意思」を育てる

児童デイサービス  
月のひかり

「障害福祉サービスの提供は、本人の意思決定に基づくことが原則」となっていますが、児童期のサービスとして必要な事は何かと、月のひかりでは常に考え、話し合い、現在も試行錯誤しています。私たちが児童期に自然とそうしてきたように、様々な機会があり、そこでの経験体験をとおして自身の考えや意思を形成してきました。それはほとんど無意識にしてきたことです。月のひかりでは、障がいがあるということで、この体験の選択が狭まったり、機会を奪わないための支援を意識してきました。

今回の夏休みのプログラムでは、宿泊体験、就労体験、電車利用体験など様々なメニューを準備してきました。それぞれ反省は多いのですが、コロナ禍明け、できるところから取り組みました。

今後は、それぞれの体験の機会を特別なプロ

グラムとは考えず、日常のカリキュラムの中に取り入れ、自然に日常の活動として実施していきたいと考えます。また、日々の活動で出会う、地域の子どもたちやその親御さん、また、地域住民の方々との出会いも大切にしていきたいと思えます。[児童デイサービス月のひかり 所長 村上 実]



# Health & Eat

健康と食。大切なこと、もっと知りたい!

## 健康

### サルコペニアとは

サルコペニアは「筋肉」と「喪失」を意味するギリシャ語を組み合わせた造語です。加齢による全身の筋肉量の減少と、それに伴う筋力と身体機能の低下のことを指します。人の筋肉量は40歳以降徐々に減少する傾向があり、60歳を超えると減少率は加速し、70歳頃からは自覚症状を認めるようになります。診断基準は割愛しますが、サルコペニアは日常生活の基本的な動作、転倒、各種疾患の重症化や健康寿命にも影響します。原因は加齢だけでなく、低栄養、活動不足、過度な安静等が関連しており、様々な診療科目やリハビリの分野で注目されています。

予防・対策は栄養と運動です。栄養面では「タンパク質を十分にとる」こと。目安としては自分の体重1kg当たり1gを1日量として摂取する。肉、魚、卵、大豆を使った料理をバランスよく取り入れるようにします。運動面では「日常生活の中で小分けに運動する」こと。たとえば、椅子(トイレ)に座る前に空気をす状態です10秒キープしてから座る。椅子に座った時は片方ずつ足を前にあげて3秒キープを10回行う。階段を使う。歩く時は折歩幅を広くして早歩きをする等、足の筋肉への負荷を中心に、何かの「ついでに運動」を日々行うことです。お金は使うと減りますが、筋肉(力)は使うと増えます。高齢者の問題にとらえるのではなく、若い人も「貯筋」をしておくことが大切です。

高齢になって「最近、手足が細くなった」、「重い荷物が持ちにくくなった」、「椅子から立ち上がりにくい」などの症状がある場合には、かかりつけの医師に相談して下さい。

[グループホーム支援センター心音 看護師 小玉 三正]

## 里芋の嬉しい効果 [里芋のキッシュ]



- 里芋に多く含まれる栄養素
- 水溶性食物繊維 [ガラクトサン・グルコマンナン] (血中コレステロール低下・血糖値上昇予防・整腸作用、免疫力向上)
  - 不溶性食物繊維 (便秘改善)
  - カリウム (高血圧、浮腫み予防)

○一人分(1/4カット) ・エネルギー376kcal ・たんぱく質15.2g ・脂質25.6g ・塩分2.0g

- 材料(2人分)
- ・里芋…200g ・ほうれん草…100g ・玉ねぎ…200g ・エリンギ…40g
  - ・冷凍パイシート…1枚 ・ベーコン…100g ・ピザ用チーズ…50g
  - ・にんにく…8g ・食塩…0.2g ・こしょう…少々 ・卵(Mサイズ)…4個
  - ・オリーブオイル…小さじ1
  - ・⑥=牛乳…40ml 砂糖…大さじ1+1/3 コンソメ…大さじ1/2
- 作り方
- ①里芋を串が刺さる柔らかさまで茹で、3mm程度の厚さで輪切りにする。
  - ②ほうれん草を茹で、2cm幅に切る。
  - ③フライパンにオリーブオイルを引き、にんにくを炒める。香りがしてきたら、玉ねぎ(みじん切り)、ベーコン(1cm幅)、エリンギ(薄くスライス)を中火で炒め、塩・こしょうで味を整え、冷ましておく。
  - ④ボウルに卵と①、②、③、調味料⑥を入れて混ぜ合わせる。
  - ⑤冷凍パイシートを麺棒で軽く伸ばし、バターを薄く塗った型に貼りつける。
  - ⑥⑤に④を入れてピザ用チーズをのせ、オーブン(200℃)で30分焼く。

## 食

[障害者支援施設向陽園 管理栄養士 渡邊 恵理]