

安全で美味しいソフト食

有度の里の厨房でソフト食を導入してから1年4か月余り。安全で美味しく、見た目もよいソフト食の提供によって、ご利用者様にも少しずつながら着実に良い変化が出てきているようです。

ソフト食には、こんな定義があります。

- ・舌で押しつぶせる程度の硬さ
- ・食べ物の形があり見た目に美味しそう
- ・すでに食塊となっている
- ・素材それぞれの色や香りを楽しめる

こんな良い変化が出てきています。

- ・食欲をそそるので摂取量が増えた
- ・食材それぞれの味が分かるので、自ら興味を持って手を伸ばすようになった
- ・口の中でまとまりやすく、ムセや口腔内残渣が減った



厨房の職員が心を込めて作っている献立の一例をご紹介します！

・・・肉じゃが・・・



肉は豆腐をつなぎに使用することで、口当たりよく、また飲み込みやすいよう工夫しています。ジャガイモとニンジン、いったん調理後にペースト状にしてから再成形し、やわらかくしています。

・・・寄せ鍋・・・



肉、豆腐、白菜、シイタケ、ニンジン、絹さやそれぞれに豆腐や白はんぺんなどのつなぎを使用しています。少量づついろいろな具材を楽しんでいただけ一品です。

・・・ビーフシチュー・・・



肉、タマネギ、ニンジン、グリーンピースは、つなぎを使用して再成形。適度なとろみがあるので口へ運びやすくなっています。

・・・ギョウザ・・・



食べる際に具と皮がバラバラにならないよう、まとめてペースト状にして食べやすくしています。タレはむせないよう酢を使わずに仕上げています。



・・・豚肉の味噌炒め・・・



赤・緑ピーマンの彩りが目にも楽しい一品に仕上げました。



☆ 管理栄養士よりメッセージ ☆

食材の成分や加熱時間によってソフト食の強度に差が出るため、調製しながら提供しています。

ご利用者様に、柔らかいけれどしっかり食べ物の形がある、見た目にも美味しく誤嚥の危険性が低い安全なお食事を召し上がっていただけるよう、引き続き取り組んでまいります。

☆ 調理師よりメッセージ ☆

火の入れ具合によって食材のかたさが変わってしまうこともあるので、日々注意しながら調理しています。

また、食べやすさはもちろんですが、彩りや形も考えながら盛り付けをするなど、ご利用者様の食欲をそそるような工夫をしています。

今後は主菜だけではなく副菜などにも積極的に取り組んでいきたいです。

特別養護老人ホーム有度の里・恵和
ユニットケア特別養護老人ホーム雅笑

デイサービス有度の里



有度の里で8月より始まったパワーリハビリテーション。国際認証を得た医療用マシンで、「楽である」と感じる程度の負荷をかけたトレーニングを行っています。パワーリハビリテーションが心臓に与える影響は入浴より軽く、運動によるリスクはほとんどありません。

パワーリハビリ 絶賛訓練中！



介護予防

自立支援

介護軽減



パワーリハビリテーションの目的は、全身各部の普段使っていない筋肉をまんべんなく動かすことにあります。これにより、「起き上がる」「立ち上がる」「歩く」といった基本動作の改善、体力の向上、運動による爽快感やストレス軽減などの心理的効果などが得られます。また、軽い有酸素運動を行う際に神経から放出される物質は、「うつ」「認知症」「パーキンソン病・症候群」の改善等に効果が期待されています。こうして日常生活の行動全般が活性化されることによって、ご利用者様が自信を持って、生き生きとした毎日を過ごされることが機能訓練指導員一同の願いです。

