

# 端山だより 82号



社会福祉法人 端山園  
ヴィラ端山  
特別養護老人ホーム  
短期入所生活介護  
通所介護 / 居宅介護支援

地域密着型特別養護老人ホーム はやま  
京都市伏見区醍醐下端山町 36  
<http://www.villa.or.jp>  
地域密着型ケアセンター いまくまの  
東山区今熊野北日吉町 61-10

## 高齢者のフレイル予防

業務部長 百目鬼 浩子

フレイルとは、加齢にともなって様々の機能の低下が進みそれによって健康障害を起こしやすくなっている状態のことを言います。運動機能や認知機能が衰えると、介護の必要な状態に陥るリスクも高まります。心身が衰え、疲れやすくなり、家に閉じこもりがちになる事も少なくありません。

### 【フレイルを見極める5つの基準】

1. 体重減少（6ヶ月で2～3kg以上の体重減少）
2. 筋力低下（握力低下男性では26kg未満、女性では18kg未満）
3. 疲労感（ここ2週間わけもなく疲れたような感じがする。）
4. 歩行速度の低下（前に比べて歩くのが遅くなっていると感じる）
5. 身体活動の低下（「軽い運動、体操をしているか？」「定期的な運動、スポーツをしているか？」の質問に対していずれもしていない場合）

この5つのうち、3つ以上が該当するとフレイルです。1つ、2つの場合は、プレフレイルとなります。

予防のために、以下を心がけましょう。

- 持病を悪化させないために、定期的に通院する
- インフルエンザなどの感染症の予防対策をする
- 毎日運動する習慣を身につける
- 規則正しく栄養バランスの取れた食事を心がける
- 口腔ケアをする。定期的に歯科医院で虫歯チェックなどのメンテナンスも受ける
- 友人と積極的に会ったり趣味活動のサークルに入ったりと、外出する機会を増やす
- 家族や家族以外と食事を楽しむ



## 秋の食材

管理栄養士 佐々木 理恵



紫色がきれいな秋なすですが、その色はナスニンという色素成分です。抗酸化作用があるので、皮付きで食べるようにするとよいでしょう。かぼちゃは夏に収穫するので旬がわかりにくいですが、追熟してからの秋から冬にかけて美味しくなります。βカロテン、ビタミンE、食物繊維などを含み、皮膚の健康維持にも役立ち、また抗酸化作用もあり、栄養たっぷりの野菜です。



## 秋のレシピ

### ★秋なすのさっぱり和え（4人分）：

秋なす 2本 簡単酢大 4  
ごま油小 1 酒大 1  
かつおぶし 適量



作り方：なすは皮ごと1cm厚切りにし耐熱皿に入れ酒を回しかけ、レンジでチンする。

水分を軽く切り、調味料で和え、かつおぶしをかけてでき上がり！

### ★鶏肉とかぼちゃのチーズカレー炒め（4人分）：

鶏肉 400g 塩こしょう  
小麦粉大 1 角チーズ 4ヶ  
かぼちゃ 1/8ヶ  
カレー粉小 1/2



作り方：鶏肉は一口大にカットし塩こしょうして小麦粉をまぶす。フライパンに油を引き肉を炒め火が通ったら、スライスしたかぼちゃを炒める。角切にしたチーズ、カレー粉を入れ混ぜ、でき上がり！

## 寄付・寄贈

一般財団法人 タキイ財団様 / 鶴飼美代子様  
株式会社 朱常分店 代表取締役社長 西迺直行様  
岸本 洪一様 / 澤井 静子様  
西川 豪様 / 松岡 菜穂美様

期間：令和5年4月1日～令和5年9月30日  
いつもありがとうございます。



『端山だより 82号』 発行日 令和5年10月吉日  
発行所 社会福祉法人 端山園 ヴィラ端山 京都市伏見区醍醐下端山町36  
発行者 施設長 山内 幸雄 ヴィラ端山編集委員