

# 西綾瀬だより

平成九年  
四月号



ひな祭りでは  
琴の生演奏あり  
ひなあられあり  
桃の花も飾られ  
一足早い春を、  
楽しみました。



## ひな祭り



春色が日増しに濃くなり  
吹く風も肌に心地よく感じ  
られる季節となりました。



### 《お年寄りの食事について》

食欲の低下したお年寄りに対して

- ① 体調の悪いときは無理をせず食べたい物、食べられる物を用意する。食欲が回復してきたら、徐々に量と種類を増やす。しかし、ご飯、めん類に偏らないように気を付ける。
- ② 少しずつでも食べるよう、介護者は、声をかけて促す。声かけが大切である。
- ③ 少量でも消化がよく、栄養価の高い物を用意する。
- ④ 水分の補給を充分にする。
- ⑤ 食欲が低下しているときは、ただらと、食べがちなので食事時間に気を付ける。
- ⑥ 食欲の出る環境にする。見た目をよくする、家族と一緒に食べる、せかさず、ゆっくり食べられる雰囲気にするなど。
- ⑦ 適度な運動は、心身をリフレッシュさせ、食欲増進につながる。

