

10月1日～10月31日 栄養と運動の秋 月間のお知らせ

当施設では 10月1日～10月31日を「栄養と運動の秋」月間 としています。

利用者様、職員の皆さんに「栄養」と「運動」に興味を持って頂く機会の一つとして、ポスターを作成し、掲示しています。

今回は「身近なお菓子」を例に、ポスターのテーマを以下の2つにしました。

- どの程度のエネルギー量（カロリー）があるのかイメージできる！
- エネルギー消費する方法は運動に限らず、日常生活場面でも消費できる！

健康維持の基本は「栄養」「運動」「休養」のバランスです。

ここ最近の介護予防の視点は「摂食・嚥下」「口腔ケア」「リハビリテーション」がキーワードとなっています。

当施設においても「ケア」「栄養」「リハビリテーション」の連携した取り組みの必要性がますます高まると考えられます。

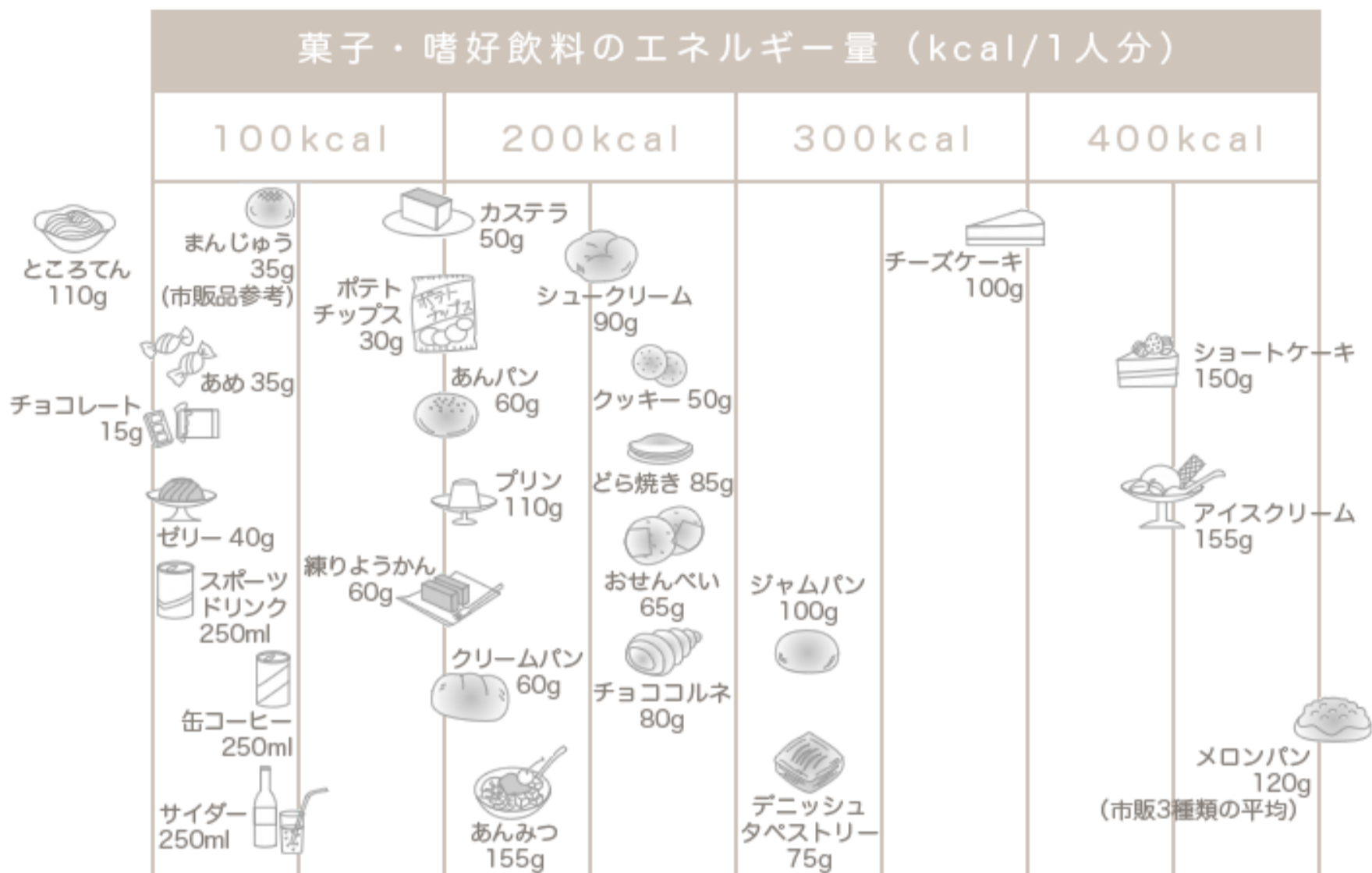
「栄養（管理）」と「運動」は、特別な環境が必要、ではなく、何気ない日常生活場面にたくさんヒントが隠されている、という事に、改めて目を向けるきっかけになればと思います。

令和5年10月1日
社会福祉法人禎心会
ケアセンター山の手
リハビリ科・栄養課

10月1日～10月31日 栄養と運動の秋 月間

《お菓子類のカロリー量の目安》

- 1日の適正量は150～200kcal程度を目安に！（1週間で1,400kcal）
- 昼間に食べたおやつはその日の内に動く事で消費できます！
- 夜間に食べたおやつはほぼ体脂肪として蓄えられるため要注意！



「厚生労働省e-ヘルスネット お菓子にはどのくらいのエネルギーが含まれているのでしょうか？ 執筆者 野末みほ」 より抜粋

カロリー消費できるのは「運動」だけではありません！

「日常生活」や「家事」でもカロリー消費する事ができます！

※活動によるエネルギー消費量のみ記載していません。条件により値は変わります。	時間	体重40kg	体重50kg	体重60kg
座って本や新聞を読む	30分	6	8	9
座って食事をする	30分	11	13	16
身支度をする（手洗い・歯磨きなど）	10分	7	9	10
トイレ動作	10分	6	7	8
洗濯をする（洗う・たたむ・しまう）	15分	11	13	16
食器を洗う	15分	14	17	21
部屋の掃除をする	30分	32	39	47
シャワーを浴びる	20分	14	18	21
室内を歩く	20分	14	18	21
着替えをする	10分	11	13	16
階段を降りる（ゆっくり）	5分	9	11	13
階段を上る（ゆっくり）	5分	10	13	16
植物への水やり	10分	11	13	16
アイロンがけ	30分	27	34	41
車椅子を駆動する	20分	7	9	11
エルゴメーター	10分	42	53	63

（単位はkcal）

令和5年10月1日

ケアセンター山の手 リハビリ科・栄養課