



# ぽっかぽか

R4. NO12

昼夜の寒暖の差はありますが、日中のポカポカな陽気が春を感じさせてくれます。今年度もいよいよわすかとなりました。2月は節分に鬼のケーキを作りました。皆さんいい笑顔で食べて頂きました。コロナ禍で外出などが出来ない状況ですが、施設内で季節を感じてもらえる行事を企画していきたいと思います。今後も棟内の換気、手洗いなどの感染予防を行い、コロナやインフルエンザなど感染に気を付けていきます。

～栄養科より～

～フレイル・サルコペニアの予防～

フレイル(虚弱)は、老化に伴い筋力や活動が低下している状態で、サルコペニア(筋肉減少症)は加齢に伴う筋肉量・身体機能の低下がみられます。これらの予防に必要な栄養素はたんぱく質やビタミンDです。

たんぱく質は筋肉や皮膚などを作る栄養素で、肉や魚、大豆食品に多く含まれおり、また、ビタミンDは、骨を強くする役割があり、鮭、しめじなどに多く含まれております。意識して積極的に摂取してみましょう。

