



《ふつう食》

ビーフストロガノフ
ミネストローネ
スペイン風オムレツ
ほうれん草サラダ
カクテルゼリー

《やわらか食》

ビーフストロガノフ
ミネストローネ
スペイン風オムレツ
ほうれん草サラダ
カクテルゼリー

《ソフト食》

ビーフストロガノフ
ミネストローネ
スペイン風オムレツ
ほうれん草サラダ
カクテルゼリー

ムース状

ないとうクリニック複合サービスセンターでは
むせや誤嚥のリスクとなる、「きざみ食」は提供せず
「やわらか食」で対応しております。

HPでは、食事への取り組み
がご覧いただけます

ないとうクリニック 食事



見た目はほとんど同じ。けれど、やわらかくて食べやすい



《ふつう食・やわらか食 共通メニュー》

年越しそば
五目卵焼き
菜の花の白和え
フルーツポンチ



やわらか食のポイント

かき揚げは揚げた後しっかりと煮含めることでよりやわらかく。
大根おろしは少量のとろみ材を加えることでざらつきがなく、
なめらかな口当たりになります

ひとりの時間、長くなっていませんか

防ごう「ソーシャルフレイル」

人との交流の機会が減ったり、家に閉じこもるなど、社会的に孤立してしまうことを「ソーシャルフレイル」と呼びます。

ソーシャルフレイルは、うつや認知症につながる可能性もあります

からだの距離は離れても
心の距離は近くにおきましょう

ご近所付き合いも方法を変えて続けていきましょう



インターホン越しやガラス越しに挨拶をして声がけや顔を合わせましょう



買い物や散歩のついでに遠くからでも挨拶してはどうでしょう



「元気でいますか？」その一言が安心につながります

人とのつながりはとっておきの処方箋

人とのつながりは、私たちの心と体が健康であるために大切な役割を持っています。

いまは「人との接触を減らす」ことが最優先ですが、これまで大切にしてきたつながり自体は無くさないようにしたいですね。対面での交流を避けつつ、人とのつながり・関わりを続けるため、なにか工夫されていることはありますか？できそうなことを考えてみませんか。