

ご利用者様 各位

中央いきいきプラザ内デイサービスだより

4月号



中央いきいきプラザ内デイサービスセンター
〒260-0807
千葉市中央区松ヶ丘町257-1
TEL 209-9000 ・ FAX 209-9006

令和5年度もご利用者様やご家族の皆様喜んでいただけるよう、職員一同努めてまいります。
どうぞよろしくお願い致します。



春の作品でルーム内は華やかです

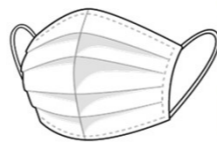


お願い

①「令和5年3月13日以降のマスク着用について」先日お手紙でお知らせしましたとおり、
マスク着用の判断については、原則「個人の判断」を基本としております。

下記の場合は感染対策・予防にご協力ください。

- * 鼻水、のどの痛み、咳など感染症にかかわらず、風邪症状等がある場合
- * 送迎中等、密集が想定される場合
- * その他、感染対策が必要と判断した場合



尚、施設職員につきましては、引き続き感染予防の観点から
マスク着用での業務を継続しております。

②当デイサービスは、日曜日・年末年始は休業日です。
前営業日の17時以降のお休み連絡は、キャンセル料
(昼食代660円)を頂戴しますので予めご了承ください。
特に月曜日にお休みする場合は、日曜日にご連絡いただいても、
キャンセル料は発生しますのでご注意ください。



看護師より



床ずれ（褥瘡）について

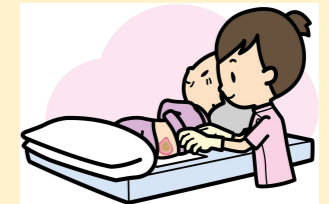
じょくそう

床ずれ（褥瘡）で困っていませんか？

床ずれ（褥瘡）は、体重で圧迫されて血流が低下している部分に
生じやすい皮膚トラブルです。

<主な原因>

- 皮膚の摩擦・ずれ
- 加齢による皮膚の乾燥・薄くなった皮膚 → 皮膚の弾力がなく傷つきやすい
- 汗や失禁による汚れ・ふやけた皮膚 → 皮膚のバリア機能が低下している
- 栄養不足でやせている → 骨が突出して皮膚が擦れやすい
- 糖尿病や心不全などの持病がある → 血流が悪い、傷が治りにくいなど
- 薬を使用している → 薬の副作用で免疫力が低下している
- むくみがある → 皮膚がもろくなっていて傷つきやすい
- 寝たきり・座りっぱなし → ご自身で動くことが難しい

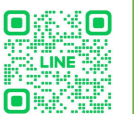


<予防・対処法>

- 皮膚の圧迫・ずれの予防。 → 骨突出部への圧力がかかり過ぎないように
適宜からだを動かし、正しい姿勢（寝る時、
座る時の姿勢）を保持する。
- 定期的な体位交換・エアーマットレスやクッションを利用して圧力を分散させる。
- 栄養が摂れるように工夫する → やせすぎない。必要なら栄養補助食品の検討を。
- 皮膚を清潔にしておく。皮膚の乾燥を防ぐための保湿ケアも行なう。
- 床ずれしやすいお尻や腰骨、くるぶし、かかとなど毎日観察する。

デイサービスでは、入浴やトイレの時など、皮膚の観察をしていますが、
ご自宅でも**明らかに皮膚が赤い、水ぶくれやただれ、浸出液がみられて**
いるといった異常が見られた場合は、早めに皮膚科やかかりつけの医師、
訪問看護師等に相談することをおすすめします。

中央いきいきプラザ内デイサービスセンター公式ライン開設しております。
ご登録お待ちしております。ご不明点ありましたら担当まで。



いきいきプラザ献立表

2023年4月分

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
										1	御飯 味噌汁 鶏の唐揚げ おからサラダ 637 kcal 果物 漬物 4.2 g
											ぶどうゼリー 51 kcal
3	御飯 味噌汁 鯖の塩焼き 筍とフキの煮物 599 kcal 果物 漬物 3.8 g	4	御飯 味噌汁 豚肉トマト炒め 切干白和え 545 kcal 果物 漬物 3.8 g	5	御飯 すまし汁 鶏肉の味噌マヨ焼き サラダ 581 kcal 果物 漬物 3.4 g	6	春の炊き込みごはん 味噌汁 やわらか和風ハンバーグ 大根とかのくずあん 486 kcal 果物 漬物 4.1 g	7	御飯 味噌汁 豚肉の梅しそ焼き 茎若芽と椎茸の甘煮 526 kcal 果物 漬物 3.9 g	8	御飯 すまし汁 鮭のムニエル 春菊と蒲鉾の和え物 586 kcal 果物 漬物 3.2 g
	ココアワッフル 83 kcal		蒸しパンケーキ 98 kcal		チョコバナナ 92 kcal		杏仁豆腐 46 kcal		プチシュークリーム 121 kcal		豆寒天 20 kcal
10	きつねうどん 肉団子煮 果物 467 kcal 漬物 4.5 g	11	御飯 味噌汁 鶏肉の山椒焼き ほうれん草とコーンのバター炒 556 kcal 果物 漬物 4.3 g	12	中華丼 中華スープ 春雨サラダ 果物 550 kcal 漬物 4.2 g	13	御飯 味噌汁 赤魚のおろし煮 じゃがいも金平鶏そぼろ 502 kcal 果物 漬物 4.1 g	14	御飯 味噌汁 豆腐五目煮 春雨サラダ 552 kcal 果物 漬物 4.5 g	15	御飯 味噌汁 白身魚のフライ 筍土佐煮 551 kcal 果物 漬物 4.1 g
	ババロア 99 kcal		プチケーキ 121 kcal		あんみつ 88 kcal		カステラ 58 kcal		オレンジゼリー 51 kcal		どら焼き 112 kcal
17	御飯 味噌汁 親子煮 モロヘイヤのお浸し 515 kcal 果物 漬物 4.4 g	18	カレーライス コンソメスープ 花野菜サラダ 果物 570 kcal 漬物 3.2 g	19	御飯 味噌汁 サバの香味焼き フキの煮物 563 kcal 果物 漬物 4.1 g	20	御飯 味噌汁 揚げ出し豆腐 切干大根煮 611 kcal 果物 漬物 4 g	21	御飯 味噌汁 タラのパン粉焼き ブロッコリーの胡麻和え 501 kcal 果物 漬物 3.3 g	22	ゆかりご飯 味噌汁 筑前煮 菜の花の辛子和え 551 kcal 果物 漬物 4.8 g
	りんごのコンポート 57 kcal		ババロア 110 kcal		牛乳ケーキ 67 kcal		ストロベリーゼリー 15 kcal		バームクーヘン 141 kcal		ようかん 119 kcal
24	御飯 味噌汁 豚カツ 小松菜とじゃこのおひたし 560 kcal 果物 漬物 4 g	25	御飯 すまし汁 さわらのもろみ焼き ほうれん草の白和え 516 kcal 果物 漬物 3.4 g	26	御飯 すまし汁 豚肉と野菜の味噌炒め オクラおほか和え 499 kcal 果物 漬物 4 g	27	とりそば アジフライ 果物 605 kcal 漬物 4.4 g	28	御飯 味噌汁 鶏肉の幽庵焼き サラダ 544 kcal 果物 漬物 3.7 g	29	御飯 味噌汁 カレイの野菜蒸し さつまいもの甘露煮 577 kcal 果物 漬物 4.3 g
	プリン 81 kcal		マドレーヌ 134 kcal		コーヒーゼリー 63 kcal		かぼちゃかのこ煮 72 kcal		カスタードおやき 79 kcal		いちごドーナツ 94 kcal

※食材の仕入れ状況により、献立が変更になる場合があります。