

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

5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

4月は、気候が良く、駐車スペースにて、桜やつつじを鑑賞しながら外気浴や皆で歌を歌い過ごすことが出来ました。たくさんの素敵な笑顔が見られました。「外に出ると気持ちいいね〜」「久しぶりに陽にあたったよ」等と声があがっていました。



お知らせ

◎入浴時のタオルは、フェイスタオル3枚(洗身、足ふき用、椅子座面用)、バスタオル1枚のご準備をお願いします。洗濯が大変な時やお買い物に合わないときは保険外サービス(有料)をご利用いただけます。当日のお申し出で対応できますのでお気軽にご相談ください。

◎お薬内容に変更があった際は、お薬手帳や処方箋をおもちください。健康管理の一環として、コピーを取らせていただきます。外用薬や点眼薬についても同様です。外用薬にはお名前を記入して下さると助かります。ご理解、ご協力お願い致します。



看護師より



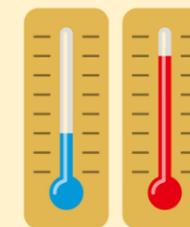
寒暖差疲労(気象病)について

<原因>

気温差(7度以上)が大きいと起こりやすくなるもので、体温を調節する自律神経が過剰に働いてしまう。室内外の温度差でも起きます。

<症状>

全身倦怠感、冷え性、頭痛、首こり、肩こり、
胃腸障害、イライラ、不安、
アレルギー(鼻炎症状)等



<対策>

- ① **体を中から温める** → 冷たい飲食をとり過ぎない。食事の時はしっかり噛んでゆっくり食べる(20回噛む)。
- ② **体を外から温める** → 温めるポイントは手首・足首・首・両側肩甲骨の中心の4つです。
・入浴は38~40℃位のお湯に10~15分程度、肩までしっかりとつかう。
・就寝時は首を冷やさないようにする。
- ③ **体を軽く動かす** → ラジオ体操・散歩(20分程度)・ストレッチ、等
- ④ **ゆっくりと深い呼吸を行う** → 深呼吸をすることは自律神経を整えるのに効果的です。
(3秒で吸って3秒止める、6秒で吐いて3秒止める)
- ⑤ **腸内環境を整える** → 腸は多くの神経細胞が存在しています。腸の健康は全身の健康に影響するので腸内環境を整えることは予防するうえでも大切です。善玉菌を増やして胃腸の調子を整えましょう。ヨーグルトや納豆などの発酵食品を1日1回食べるよう心がけましょう。

いつもと違う症状の時はかかりつけ医と相談しましょう。

参考：頭痛一着 (気圧予報で体調管理)

公式ホームページ

いきいきプラザ献立表

2023年5月分

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日			
1	御飯 すまし汁 厚揚げと野菜の味噌煮 菜の花の辛子和え 502 kcal 果物 漬物 3.6 g	2	御飯 味噌汁 ほっけの塩焼き 筍とフキの煮物 470 kcal 果物 漬物 3.8 g	3	御飯 味噌汁 鶏の唐揚げネギソース 切干大根煮 636 kcal 果物 漬物 4.3 g	4	御飯 味噌汁 豚肉ケチャップ炒め 大根とカニのくずあん 481 kcal 果物 漬物 3.8 g	5	赤飯 すまし汁 メバルの煮付け ほうれん草白和え 479 kcal 果物 漬物 4.1 g	6	御飯 味噌汁 豆腐の五目煮 金平ごぼう 534 kcal 果物 漬物 4.7 g		
	青リンゴゼリー 59 kcal		抹茶カステラ 96 kcal		蒸しパンケーキ 49 kcal		フルーツ寒天 27 kcal		こいこいお焼き 75 kcal		ババロア 90 kcal		
8	御飯 味噌汁 アジの南蛮漬 里芋のそぼろ煮 557 kcal 果物 漬物 4.7 g	9	御飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き オクラの湯葉和え 520 kcal 果物 漬物 4.5 g	10	御飯 味噌汁 タラのピカタ 長芋のサラダ 517 kcal 果物 漬物 4.9 g	11	御飯 すまし汁 鶏肉のもろみ焼き 小松菜のお浸し 567 kcal 果物 漬物 3.3 g	12	御飯 味噌汁 豚肉と野菜のオイスター炒め 筍土佐煮 503 kcal 果物 漬物 4.2 g	13	焼きそば わかめスープ しゅうまい 果物 502 kcal 漬物 4.9 g		
	チョコバナナ 92 kcal		杏仁豆腐 59 kcal		ピーチゼリー 51 kcal		バームクーヘン 141 kcal		ようかん 119 kcal		どら焼き 112 kcal		
15	御飯 味噌汁 鶏肉のピザ焼き きゅうりとわかめの酢の物 565 kcal 果物 漬物 4.7 g	16	御飯 味噌汁 赤魚の粕漬け焼き ささげの胡麻和え 504 kcal 果物 漬物 4.1 g	17	御飯 味噌汁 豚肉の梅しそ焼き 野菜大豆煮 535 kcal 果物 漬物 3.5 g	18	御飯 味噌汁 白身魚の野菜あんかけ フキの煮物 458 kcal 果物 漬物 4.1 g	19	御飯 味噌汁 親子煮 モロヘイヤのお浸し 579 kcal 果物 漬物 4.2 g	20	御飯 すまし汁 サバの味噌煮 じゃがいも金平鶏そぼろ 622 kcal 果物 漬物 4.3 g		
	プチケーキ 121 kcal		コーヒーゼリー 71 kcal		羊羹カステラ 49 kcal		プリン 81 kcal		ババロア 93 kcal		ココアワッフル 119 kcal		
22	御飯 コンソメスープ カニ風味サラダ 果物 544 kcal 漬物 3.4 g	23	御飯 味噌汁 鶏肉のマスタード焼き 野菜のトマト煮 587 kcal 果物 漬物 3.4 g	24	御飯 味噌汁 サーモンフライ 大根の甘酢和え 566 kcal 果物 漬物 3.7 g	25	御飯 中華スープ 回鍋肉 春雨サラダ 544 kcal 果物 漬物 3.7 g	26	御飯 味噌汁 鶏の山椒焼き 切り干し白和え 590 kcal 果物 漬物 3.9 g	27	御飯 味噌汁 チャンプルー ブロッコリーの胡麻和え 490 kcal 果物 漬物 3.8 g		
	いちごドーナツ 91 kcal		りんごのコンポート 57 kcal		豆寒天 20 kcal		あんずケーキ 142 kcal		抹茶ゼリー 79 kcal		あんみつ 85 kcal		
29	御飯 コンソメスープ 和風ハンバーグ ひじきサラダ 642 kcal 果物 漬物 4.4 g	30	なめこおろしそば チキン二色巻き 果物 482 kcal 漬物 3.1 g	31	わかめごはん 味噌汁 肉じゃが 小松菜とじゃこのお浸し 553 kcal 果物 漬物 4.9 g								
	ババロア 89 kcal		レモンパイ 93 kcal		かぼちゃかのこ煮 72 kcal								