

花見川いきいきプラザ内デイサービスセンターだより 5月号



発行 令和5年5月1日

〒262-0011 千葉市花見川区三角町750番地

TEL 043-216-0080 FAX 043-216-0083

ご利用者の皆様へ

日頃より花見川いきいきプラザ内デイサービスセンターをご利用いただき誠にありがとうございます。
ございます。

さくらの開花やうぐいすの鳴き声に誘われ、当施設に隣接する「子和清水公園」で散策をしてきました。見事にさくらが満開でしたね。次は施設周辺の「つつじ」です(#^^#)
天気の良い日にまた散策ですね！皆様、日本の四季を楽しみましょう！



花見川いきいきプラザ内デイサービスセンターお花見会



～看護師より～



～マスク頭痛について～

マスク着用義務も個人の判断となりましたが、まだまだマスクを使用されている人を多く見かけます。これから夏に向かい、マスク熱中症やマスク頭痛が増えていきます。このことについて、原因や対策をご紹介します！

マスク頭痛 原因① マスク内の酸素不足と二酸化炭素の増加

マスク着用により、通常の呼吸と比べ酸素量が87%に減り二酸化炭素の量が約30倍増えるという報告があります。

マスク頭痛 原因② 蒸し暑さ

マスク着用によるマスクの内側の温度や湿度の上昇で蒸し暑さを感じます。その他、気温の上昇、睡眠不足、騒音などが刺激になり得ます。また、マスクの着用で湿度が高く喉の渇きに気付きにくいいため、水分不足から脱水からの熱中症や頭痛に繋がるケースもあります。



マスク頭痛 原因③ 耳への負担

マスクのひもをかける耳への負担から、首・肩・背中のかりや張りが原因となり片頭痛を引き起こすことがあります。



マスク頭痛への対処法

☆外せり状況であれば、マスクを外す

人と距離を十分に確保できる場合は外しましょう。距離を十分に確保することが難しい場合は、こまめな水分補給でマスクを外し、同時に脱水予防に努めましょう。

☆鎮痛剤の使用

頭痛が起きたら早めに服用します。水分は多めに、コップ1/2～1杯を目安にします。

～最後に～

頭痛に加え、発熱・咳・息切れ・倦怠感など、いつもと違う場合は早めにかかりつけ医の受診をしてくださいね。



看護師 小堀

～職員からひとこと～

新茶の時期ですね！

実は緑茶にはたくさんの栄養成分が含まれています。代表的な成分としてカテキンやアミノ酸、ビタミンCなどが知られています。これらの成分は私たちの健康サポートをしてくれるんです！

今月は甘いお菓子と(*´艸`)新茶を楽しんでみて下さいね！



介助員 垣浦

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 果物 502 kcal 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 果物 470 kcal 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 果物 636 kcal 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 果物 481 kcal 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 果物 479 kcal 漬物 4.1 g	6 御飯 味噌汁 豆腐の五目煮 金平ごぼう 果物 534 kcal 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 果物 557 kcal 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 果物 520 kcal 漬物 4.5 g	10 御飯 味噌汁 タラのピカタ 長芋のサラダ 果物 517 kcal 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 果物 567 kcal 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 果物 503 kcal 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	パームクーヘン 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 果物 565 kcal 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 果物 504 kcal 漬物 4.1 g	17 御飯 味噌汁 豚肉の梅しそ焼き 野菜大豆煮 果物 535 kcal 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 果物 458 kcal 漬物 4.1 g	19 御飯 味噌汁 親子煮 モロヘイヤのお浸し 果物 579 kcal 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 果物 622 kcal 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 ハヤシライス 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 果物 587 kcal 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 果物 566 kcal 漬物 3.7 g	25 御飯 中華スープ 回鍋肉 春雨サラダ 果物 544 kcal 漬物 3.7 g	26 御飯 味噌汁 鶏の山椒焼き 切り干し白和え 果物 590 kcal 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 果物 490 kcal 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 果物 642 kcal 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 果物 553 kcal 漬物 4.9 g			
ババロア 89 kcal	レモンパイ 93 kcal	かぼちゃかのご煮 72 kcal			