

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

11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



♪ 秋空の下で歌う会 ♪



10月は穏やかな秋晴れが続き、午後のレクリエーションでは、玄関前の広場に集まり、秋晴れの下気持ち良い時間を過ごすことが出来ました。青空を見ながらの歌唱、皆さまの笑顔が輝いていました。
また、ハロウィン企画にて、職員の仮装も楽しんでいただきました。仮装の一部を載せてみました♪誰の仮装かわかりますか!?



毛糸ほどき

作業療法を取り入れたレクリエーション「毛糸ほどき」を行いました。寄付でいただいたセーターを皆でほどき、お湯に通し、まっすぐに再生しました。手先に集中し黙々と取り組まれる方やお話ししながらグループで楽しめる方、それぞれの楽しみ方で手先を動かしました。この毛糸は、編み物がお上手なM様に作品作りをお願いします。完成を楽しみにしています♪



お知らせ

寒い季節となりました。感染症拡大防止の為以下ご理解ご協力お願い致します。
○ご利用日以外でも体調の変化があった時や他に通われている機関で感染症の流行や流行時期の利用された情報があった際は、当デイサービスへもお知らせをお願い致します。ご家族様についても同様に協力お願い致します。欠席連絡をいただいた際、症状を詳細に伺うことがありますのでご了承ください。
○お迎え時の検温37.5度以上の場合や風邪症状が見られた際は、バスへの乗車をお断りさせていただくこともありますのでご了承ください。
○デイサービス到着後の体調不良の際はご家族様へ連絡させていただきますので、ご利用日は緊急連絡先のご家族様はお電話がいつでも繋がるようにご配慮お願い致します。

看護師より



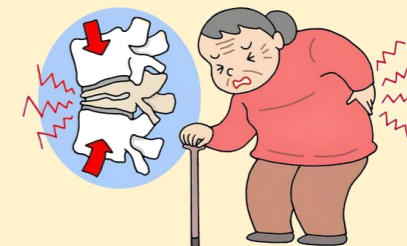
圧迫骨折とは



圧迫骨折とは、骨がもろくなったことが原因でせぼねが押しつぶされたよう変形してしまう骨折のこと。骨粗しょう症が原因で起こることが多く、高齢者に多い骨折です。

骨粗鬆症による骨折が起こりやすい部位

- | | |
|---------------|------------|
| 1位 背骨 | 65歳くらいから増加 |
| 2位 大腿部（脚の付け根） | 75歳くらいから増加 |
| 3位 手首 | 55歳くらいから増加 |



【最初の骨折】を予防することが一番大切！

チェックリスト

- 腰や背中になつとも違う痛みがあり、3日以上続いている
- からだを動かすと痛い、じっとしているとそれほど痛みは感じない
- 以前より背中が丸くなり、猫背になった
- 一番身長が高かった時に比べて2cm以上低くなった
- 胸やけ、胃もたれ、食欲不振、息切れ、便秘などがある
(骨折により内臓が圧迫されるため)
- 痛い部分をたたくと痛みが増す
- 骨粗しょう症と診断された

※上記のいずれかの項目に該当したら、圧迫骨折の可能性がります。

圧迫骨折の予防法 →骨粗しょう症の治療や生活習慣の改善を

- ・骨粗しょう症と診断をされたら、すみやかに治療を開始することが大切
- ・脚腰を鍛えて転倒防止
- ・乳製品を意識してとる
- ・毎日歩いて筋肉を鍛える。1日8000歩が理想だが70～80代は無理な場合が多い。その時は、前日より多く歩くこと目安に増やしていく。

骨折しないように、日々気を付けて生活をし、上記の症状に当てはまるようなことがあったら、すぐにかかりつけ医に受診、相談をしてください。

(引用：ベネッセ介護相談室)

いきいきプラザ献立表

2023年11月分

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		
				1	山菜そば 肉団子柚子風味 果物 463 kcal 2.9 g	2	御飯 味噌汁 鶏肉のピザ焼き ブロッコリーの胡麻和え 599 kcal 果物 漬物 3.7 g	3	御飯 すまし汁 厚揚げと野菜の味噌煮 オクラ大根おろし 506 kcal 果物 漬物 3.3 g	4	ハヤシライス コンソメスープ 花野菜サラダ 果物 549 kcal 3.3 g	
					パウムクーヘン 146 kcal		ストロベリーゼリー 59 kcal		杏仁豆腐 43 kcal		抹茶ババロア 110 kcal	
6	御飯 味噌汁 豆腐のそぼろ炒め 小松菜とじゃこのお浸し 605 kcal 果物 漬物 4.7 g	7	御飯 すまし汁 親子煮 卵の花 597 kcal 果物 漬物 3.2 g	8	御飯 味噌汁 白身魚のムニエル 野菜のトマト煮 461 kcal 果物 漬物 3.2 g	9	三色丼 すまし汁 がんもの煮物 468 kcal 果物 漬物 4.2 g	10	御飯 味噌汁 鶏肉ネギ塩たれ ひじきサラダ 628 kcal 果物 漬物 4 g	11	御飯 味噌汁 豚肉とブロッコリーの炒め物 大根の甘酢和え 513 kcal 果物 漬物 4.6 g	
	豆寒天 28 kcal		サラダせんべい&鈴カステラ 62 kcal		オレンジゼリー 51 kcal		もみじ饅頭 112 kcal		カステラ 116 kcal		あんみつ 77 kcal	
13	御飯 味噌汁 鯖の柚子おろし煮 小松菜のお浸し 553 kcal 果物 漬物 4.2 g	14	御飯 味噌汁 豚肉とキャベツの甘辛炒め 里芋のそぼろ煮 545 kcal 果物 漬物 3.9 g	15	御飯 コンソメスープ 鶏肉のマスタード焼き ほうれん草とコーンのバター炒め 548 kcal 果物 漬物 2.7 g	16	御飯 味噌汁 ロースかつ 菜の花の辛子和え 540 kcal 果物 漬物 4.1 g	17	御飯 味噌汁 豚の梅しそ焼き モロヘイヤのお浸し 501 kcal 果物 漬物 4 g	18	御飯 すまし汁 鮭のちゃんちゃん焼き さつまいもの甘露煮 508 kcal 果物 漬物 2.3 g	
	バニラババロア 90 kcal		どら焼き 112 kcal		かぼちゃかこの煮 72 kcal		フルーツ寒天 26 kcal		サラダせんべい&鈴カステラ 62 kcal		青リンゴゼリー 59 kcal	
20	御飯 味噌汁 鶏のからあげ ささげの胡麻和え 645 kcal 果物 漬物 4 g	21	御飯 中華スープ 八宝菜 春雨サラダ 534 kcal 果物 漬物 4.3 g	22	御飯 かきたま汁 豆腐五目煮 ひじき入り蓮根金平 533 kcal 果物 漬物 3.8 g	23	御飯 すまし汁 鯖の煮付け 切干大根煮 596 kcal 果物 漬物 3.4 g	24	大人様ランチ 花見川いきいき プラザのリクエ ストです！ 587 kcal 4 g	25	けんちんうどん アジフライ 果物 484 kcal 4.2 g	
	プチケーキ 121 kcal		チョコバナナ 92 kcal		ヨーグルトババロア 93 kcal		ようかん 102 kcal		たいやき 103 kcal		いちごドーナツ 94 kcal	
27	御飯 味噌汁 豚肉ケチャップ炒め おからサラダ 554 kcal 果物 漬物 3.7 g	28	御飯 すまし汁 鶏肉の塩麹焼き 大根とカニのくずあん 523 kcal 果物 漬物 3.2 g	29	御飯 味噌汁 赤魚のおろし煮 春菊と蒲鉾の和え物 441 kcal 果物 漬物 4.5 g	30	御飯 味噌汁 厚揚げと野菜の中華炒め 胡瓜とわかめの酢の物 521 kcal 果物 漬物 4.4 g					
	ココアワッフル 83 kcal		りんごのコンポート 54 kcal		サラダせんべい&鈴カステラ 62 kcal		プリン 81 kcal					

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。



※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。