

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

12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



看護師より

高齢者の肺炎



高齢者にとって、肺炎はとても身近な病気です。

熱や咳、痰などの症状が出にくく、進行が早いため、生命の危険があります。周りにいる人は、「なんとなく元気がない」「食欲がない」などのわずかな変化を見逃さず、早めに受診を促しましょう。

高齢者に多い誤嚥性肺炎とは？

本来は食道を通して胃に入るはずの食べ物の一部や、つば、痰などが気管に入り込み、一緒に病原菌も入りこんでしまうことによって起こります。原因は、飲み込む機能が低下したためです。誤嚥性肺炎を予防するためには、日頃から口の中を清潔にし、食後すぐには、横にならないなどを心掛けてください。

チェックリスト

- いつもより元気がない
- いつもより口数が少ない
- いつもより食欲がない
- 全身のだるさがある
- 微熱、少量の痰がある
- 食事中や食後に急に呼吸が苦しくなる(誤嚥性肺炎の場合)



肺炎の予防法は、口の中の清潔を保つ ワクチンの定期接種とインフルエンザ予防接種を受けることです。

このことに留意し、毎日、健康に過ごしていきましょう。

(引用：ベネッセ介護相談室)

手作りおやつ チョコファウンテン

11/9(木)、15(水)に「手作りおやつ」を行いました。「チョコファウンテン」は初めての方がたくさんいらして、皆でわくわくしながら順番を待ちました。ルームの中は甘い香りにつつまれ、バナナとパウムクーヘンをおいしくいただきました。「楽しかった!」「おいしかった!」と感想もいただきました。また皆様と楽しく味わえるおやつ時間を企画したいと思います。



詩吟ボランティア

詩吟ボランティア「千龍会」の皆様が詩吟のご披露をいただきました。

小林一茶の生涯のお話とともに、思いをはせながら、吟じる体験もさせていただきました。詩吟がお好きなご利用者様も、初体験で吟じる楽しさを感じられた方もいらっしゃいました。



お知らせ

- 本格的に冬に入り、肌の乾燥も多くみられる時期になりました。入浴後、保湿クリームをご持参される方は、お名前のご記入をお願いします。デイサービスでは保湿剤の提供は出来ませんので予めご理解いただけますようお願い致します。
- 風邪、感染症の本格的な流行時期に入りました。ご利用者の皆様へは、任意ではありますがマスクの着用をお勧めしています。落としてしまったり汚れてしまった時用に、予備もご持参いただけますと助かります。
- 年末年始休業12月29日(金)～1月3日(水) 1月4日(木)より営業

いきいきプラザ献立表

2023年12月分

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
								1 御飯 コンソメスープ サーモンフライ ポテトサラダ 618 kcal 果物 漬物 3.5 g	2 御飯 味噌汁 豚の生姜焼き ブロッコリーの胡麻和え 548 kcal 果物 漬物 4.2 g		
									コーヒーゼリー 85 kcal		バームクーヘン 141 kcal
4 御飯 すまし汁 鶏肉のもろみ焼き オクラの湯葉和え 534 kcal 果物 漬物 3.4 g	5 御飯 味噌汁 メバルの西京焼き 大根とがんもの煮物 457 kcal 果物 漬物 4.3 g	6 ゆかりごはん 味噌汁 肉じゃが モロヘイヤのお浸し 527 kcal 果物 漬物 552 g	7 御飯 すまし汁 揚げ出し豆腐 さつまいも甘露煮 612 kcal 果物 漬物 3.9 g	8 御飯 中華スープ 回鍋肉 春雨の中華和え 559 kcal 果物 漬物 3.9 g	9 御飯 味噌汁 赤魚の煮付け 金平ごぼう 467 kcal 果物 漬物 4 g						
	ババロアチョコ 89 kcal		牛乳ケーキ 67 kcal		プリン 81 kcal		ぶどうゼリー 51 kcal		どら焼き 112 kcal		チョコバナナ 89 kcal
11 御飯 すまし汁 サバの味噌煮 卵の花 586 kcal 果物 漬物 4.2 g	12 きつねうどん チキン二色巻き 果物 485 kcal 4.8 g	13 御飯 味噌汁 鶏肉の山椒焼き 里芋のそぼろ煮 577 kcal 果物 漬物 4.1 g	14 カレーライス コンソメスープ 野菜サラダ 果物 583 kcal 4.2 g	15 御飯 かき玉汁 サワラの漬け焼き 蒸し鶏根菜ごまサラダ 521 kcal 果物 漬物 3.4 g	16 御飯 味噌汁 豚カツ なすの味噌炒め 571 kcal 果物 漬物 5 g						
	サラダせんべい&鈴カステラ 623 kcal		ようかん 119 kcal		カステラ 116 kcal		プチケーキ 121 kcal		みかん寒天 33 kcal		ココアワッフル 83 kcal
18 親子丼 味噌汁 菜の花の辛子和え 果物 547 kcal 漬物 4.2 g	19 御飯 味噌汁 鶏肉のピザ焼き 切干大根煮 609 kcal 果物 漬物 4.2 g	20 御飯 すまし汁 ホッケの塩焼き 大根とカニのくずあん 455 kcal 果物 漬物 3.1 g	21 御飯 味噌汁 鶏の唐揚げネギしょうゆ ほうれん草の白和え 620 kcal 果物 漬物 3.9 g	22 御飯 味噌汁 豚肉ケチャップ炒め かぼちやの煮物 580 kcal 果物 漬物 4.6 g	23 御飯 中華スープ 麻婆豆腐 野菜炒め 533 kcal 果物 漬物 4.1 g						
	ピーチゼリー 51 kcal		かぼちやかのこ煮 72 kcal		あんみつ 88 kcal		サラダせんべい&鈴カステラ 62 kcal		ババロアストロベリー 90 kcal		杏仁豆腐 46 kcal
25 御飯 コーンスープ ハンバーグデミグラスソース エビ入りサラダ 650 kcal フルーツヨーグルト 漬物 4 g	26 御飯 味噌汁 白身魚フライ おからサラダ 540 kcal 果物 漬物 4.1 g	27 御飯 味噌汁 豚肉の梅しそ焼き 小松菜のお浸し 530 kcal 果物 漬物 3.5 g	28 年越しそば 肉団子黒酢風味 果物 479 kcal 3.8 g								
	プリンアラモード 122 kcal		プチシュークリーム 68 kcal		抹茶ゼリー 93 kcal		豆寒天 28 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。