

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

2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

## 「冬のかくれ脱水」



65歳以上の高齢者の体重の約50%を水分が占めています。この体に含まれる水分を「体液」と呼ばれています。体液が全身を巡ることで必要は栄養分を運び、不要はものは尿・発汗で排出します。

秋から冬にかけて「乾燥」によって皮膚から蒸発し、冬は喉の渇きを感じにくいので、水分補給を忘れてがちで、自覚のないままで脱水状態になっています。

### 地域ボランティアによる音楽演奏

12月末に、ギター、マンドリン、フルート演奏の披露がありました。心地よい音色にうっとりされる方、目を閉じてじっくり聴かれる方…また来てくれるといいなと感想いただきました。



### 今月のレクリエーション

「カルタ」や「絵合わせゲーム」「ゲーリング」等、様々なレクリエーションを行いました。



### 新年のお祝い膳

新年初日は、ご利用者皆様と、ごあいさつとお屠蘇で乾杯をしました。本年も皆様にとってよりよい一年になりますように。お祝い膳も好評いただきました。



### 中央いきいきフェスティバル、デイサービス見学会

2月17日(土)、18日(日)に併設の老人福祉センターでフェスティバルを行います。ご利用サークル団体による発表や展示、模擬店販売等が予定されています。17日はデイサービスの見学会も行いますので、ご都合がよろしければ是非お越しください。

### お知らせ



・現在ご利用人数に空席がございます。お休みされた際の振替利用や利用日数・利用時間を増やすなどのご希望がありましたら対応いたしますので是非お声かけください。ケアマネージャーさんを通じてのご連絡でも結構です。

### 『脱水症状のチェックポイント』

- ・喉が渇く
- ・体重が短期間で減る。
- ・尿の色が濃くなっている。
- ・風邪などの病気ではないのに37℃前後の微熱がある。(65歳以上の場合は下記の症状にも注意)
- ・皮膚乾燥し、つやがない。皮膚がボロボロ落ちる。
- ・口の中が粘つく。つばが少なく、つばを飲み込めないことがある。
- ・便秘のなった。あるいは以前よりひどくなっている。
- ・皮膚のはりがなくなり、手の甲をつまみ上げて離した後跡が3秒以上残る。
- ・足のすねがむくみ、靴下のゴムの跡が10分以上起こる。

チェック!



### 『対策』

- ・朝起きたらコップ1杯以上の水分補給。(夜間汗をかいているので)
- ・加湿器を使う。
- ・洗濯物や濡らしたタオルを室内に干す。
- ・定期的窓を開け、換気する。
- ・気密性の高い衣服を着用時は、多めに水分補給。



かくれ脱水にならないように注意しましょう。

(引用文献：サワイ健康推進課 ホームページ)

# いきいきプラザ献立表

2024年2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 ホッケの幽庵焼き 野菜と豚肉炊き合わせ 502 kcal 果物 漬物 3.8 g	2	御飯 味噌汁 和風ハンバーグ マカロニサラダ 663 kcal 果物 漬物 4.5 g	3	赤飯 味噌汁 天ぷら盛り合わせ 小松菜とじゃこの和え物 554 kcal 果物 漬物 5 g	
							豆寒天 20 kcal		杏仁豆腐 46 kcal		節分おやき 75 kcal	
5	御飯 すまし汁 豚肉と野菜の味噌炒め 菜の花辛し和え 512 kcal 果物 漬物 3.5 g	6	御飯 味噌汁 メバルの煮付け 炊き合わせ 501 kcal 果物 漬物 4.6 g	7	味噌ラーメン しゅうまい 果物 516 kcal 4.1 g	8	御飯 味噌汁 鶏肉のもろみ焼き 野菜のトマト煮 585 kcal 果物 漬物 3.9 g	9	御飯 味噌汁 柳川風煮 ほうれん草の白和え 549 kcal 果物 漬物 3.8 g	10	御飯 すまし汁 カレーのごま味噌焼き モロヘイヤのおひたし 521 kcal 果物 漬物 4 g	
	チョコバナナ 89 kcal		もみじ饅頭 112 kcal		ストロベリーゼリー 59 kcal		ココアワッフル 83 kcal		プリン 81 kcal		カステラ 78 kcal	
12	御飯 味噌汁 豚カツ ほうれん草とコーンのバター炒め 565 kcal 果物 漬物 3.9 g	13	御飯 中華スープ 麻婆豆腐 春雨サラダ 597 kcal 果物 漬物 3.7 g	14	御飯 かき玉汁 豚肉の梅しそ焼き 大根のカニあんかけ 541 kcal 果物 漬物 3 g	15	御飯 味噌汁 赤魚の煮付け ひじきの煮物 458 kcal 果物 漬物 4.5 g	16	御飯 味噌汁 チキンの香草パン粉焼き おからサラダ 661 kcal 果物 漬物 3.6 g	17	ゆかり御飯 味噌汁 肉じゃが ブロッコリーの胡麻和え 575 kcal 果物 漬物 4.9 g	
	ピーチゼリー 51 kcal		プチケーキ 121 kcal		ババロアチョコ 107 kcal		あんみつ 93 kcal		サラダせんべい&鈴カステラ 62 kcal		マドレーヌ 134 kcal	
19	御飯 味噌汁 白身魚のムニエル さつまいもの甘露煮 643 kcal 果物 漬物 4 g	20	御飯 すまし汁 揚げ出し豆腐 なすの味噌炒め 606 kcal 果物 漬物 3.7 g	21	御飯 味噌汁 鶏肉の有馬焼き 長いものポン酢和え 567 kcal 果物 漬物 3.5 g	22	御飯 味噌汁 豆腐五目煮 じゃがいも金平鶏そぼろ 556 kcal 果物 漬物 4.5 g	23	御飯 すまし汁 鮭のちゃんちゃん焼き風 切り干し白和え 516 kcal 果物 漬物 3.1 g	24	きつねうどん アジフライ 果物 541 kcal 4.9 g	
	フルーツ寒天 26 kcal		ようかん 119 kcal		どら焼き 112 kcal		抹茶ゼリー 76 kcal		牛乳ケーキ 67 kcal		豆乳ドーナッツ 91 kcal	
26	御飯 味噌汁 豚肉ケチャップ炒め 金平ごぼう 528 kcal 果物 漬物 4.2 g	27	御飯 味噌汁 鶏の唐揚げネギソース なめ茸おろし 629 kcal 果物 漬物 4.7 g	28	御飯 味噌汁 サバの赤味噌焼き オクラおほか和え 592 kcal 果物 漬物 4.1 g	29	カレーライス コンソメスープ サラダ 果物 562 kcal 漬物 4.8 g					
	バームクーヘン 141 kcal		ババロアストロベリー 90 kcal		プチシュークリーム 122 kcal		オレンジゼリー 51 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。