

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



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

## 陥入爪(かんにゆうそう)・巻き爪について

今回は爪の病気についてお話いたします。

「陥入爪・巻き爪」とは、何らかの原因で爪の形が変わってしまい、痛みや皮膚の障害が出る病気のことです。

### 1. 陥入爪と巻き爪とは、どう違うの？

陥入爪→→爪の端が数日の皮膚に食い込み、炎症を起こしている状態です。(図1-①照)

巻き爪→→爪の端が内側に巻いてしまっている爪の変形を言います。(図1参照)



図1-②



図1-②

### 2. 今回は陥入爪についてお話します。(次回は巻き爪についてです)

- 1) 症状は爪の端が食い込んで炎症を起こしている状態です。  
痛みがあり、腫れて化膿(膿んでしまうこと)したり不良肉芽(正常でない赤い皮膚)
- 2) 原因：足の親指にできやすく、主に深爪や、合わない靴やきつい靴下などでの圧迫が原因とされています。又、爪の変形、扁平足や外反母趾などの足の変形、足のむくみ、そして、爪白癬(爪の水虫)が原因になることがあるので、水虫のチェックがとても重要です。
- 3) 予防
  - (1) 圧迫しない靴・靴下の選択(余裕のサイズ、緩めの靴下が適切)
  - (2) 正しい爪切り
  - (3) 足の指をきちんと洗い、保湿を心掛ける(ワセリンや必要時抗真菌剤塗ります)
- 4) 治療法は次回の巻き爪の所でお話いたします。

(引用文献：日本爪床外科学会認定 キズ・キズあとガイドブック 一般の方へ)

## お花見



今年の春も桜がきれいでしたね。4月のお天気のいい日前の松ヶ丘緑地へお花見に行きました。青空の下でお茶を飲みリラックスできたひととき。時折さわやかな風が吹くと桜のシャワーもあり、皆さまの笑顔がまぶしいお花見でした。



## 5月のレクリエーション

### 麻雀活動



なかなか人数がそろわず、やっとできた麻雀の日でした。お得意な方から「前にやったことある！」と興味持って下さる方等、ワイワイとにぎやかなひと時でした。





# いきいきプラザ献立表

2024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 厚揚げと野菜の中華炒め きゅうりとわかめの酢の物 506 kcal 果物 漬物 4.3 g	2	御飯 味噌汁 ほっけの塩焼き 筍とフキの煮物 429 kcal 果物 漬物 3.9 g	3	御飯 味噌汁 鶏の唐揚げネギソース 切干大根煮 635 kcal 果物 漬物 4.3 g	4	赤飯 すまし汁 メバルの煮付け 小松菜のお浸し 477 kcal 果物 漬物 4.1 g
					抹茶カステラ 96 kcal		ババロアバニラ 90 kcal		杏仁豆腐 59 kcal		こいこいお焼き 75 kcal
6	御飯 味噌汁 豆腐の五目煮 金平ごぼう 543 kcal 果物 漬物 4.8 g	7	御飯 味噌汁 アジの南蛮漬 里芋のそぼろ煮 559 kcal 果物 漬物 4.5 g	8	けんちんうどん 肉団子黒酢風味 果物 漬物 3.9 g	9	御飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き オクラの湯葉和え 542 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 519 kcal 果物 漬物 5 g	11	御飯 すまし汁 鶏肉のピザ焼き ほうれん草白和え 575 kcal 果物 漬物 3.5 g
	青リンゴゼリー 59 kcal		チョコバナナ 92 kcal		いちごドーナツ 91 kcal		フルーツ寒天 27 kcal		バームクーヘン 141 kcal		ババロアストロベリー 90 kcal
13	御飯 味噌汁 豚カツ 菜の花の辛子和え 530 kcal 果物 漬物 4.1 g	14	御飯 味噌汁 豚肉と野菜のオイスター炒め 筍土佐煮 496 kcal 果物 漬物 4.2 g	15	御飯 味噌汁 親子煮 ささげの胡麻和え 599 kcal 果物 漬物 4 g	16	御飯 味噌汁 赤魚の煮付け モロヘイヤのお浸し 431 kcal 果物 漬物 3.9 g	17	御飯 味噌汁 豚肉の梅しそ焼き 野菜大豆煮 547 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 459 kcal 果物 漬物 4.3 g
	プチケーキ 121 kcal		ぶどうゼリー 51 kcal		牛乳ケーキ 67 kcal		たいやき 29 kcal		プリン 81 kcal		ようかん 119 kcal
20	御飯 すまし汁 サバの味噌煮 じゃがいも金平鶏そぼろ 600 kcal 果物 漬物 4.1 g	21	ハヤシライス コンソメスープ カニ風味サラダ 果物 漬物 3.4 g	22	御飯 味噌汁 豚肉ケチャップ炒め 大根とカニのくずあん 496 kcal 果物 漬物 3.8 g	23	御飯 味噌汁 鶏肉のマスタード焼き 野菜のトマト煮 589 kcal 果物 漬物 3.5 g	24	御飯 味噌汁 サーモンフライ 大根の甘酢和え 552 kcal 果物 漬物 3.7 g	25	なめこおろしそば チキン二色巻き 果物 漬物 4.2 g
	豆寒天 20 kcal		どら焼き 112 kcal		ババロア抹茶 110 kcal		りんごのコンポート 57 kcal		ストロベリーゼリー 59 kcal		サラダせんべい&鈴カステラ 62 kcal
27	御飯 味噌汁 チャンプルー ブロッコリーの胡麻和え 514 kcal 果物 漬物 3.7 g	28	御飯 味噌汁 鶏の山椒焼き 切り干し白和え 583 kcal 果物 漬物 4 g	29	御飯 味噌汁 鱈の柚子おろし煮 ひじきサラダ 602 kcal 果物 漬物 4.7 g	30	御飯 中華スープ 回鍋肉 春雨サラダ 569 kcal 果物 漬物 3.8 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 552 kcal 果物 漬物 5 g		
	かぼちゃかのこ煮 72 kcal		ババロアチョコ 89 kcal		ピーチゼリー 51 kcal		プチシュークリーム 122 kcal		あんずケーキ 142 kcal		

※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。