

ご利用者様 各位

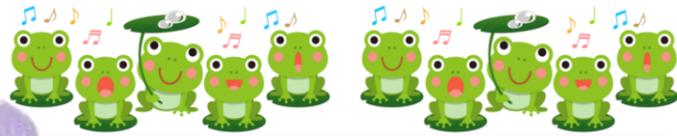
中央いきいきプラザ内デイサービスだより



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



今月のレクリエーション



折り紙で花を一つ一つ作り、大作が出来上がりました。
皆様の思いが詰まっており、よく作品を見ると、作者さんのお名前も書いてあります。
色合いも鮮やかで、ルームの中もさわやかになります。

創作「アジサイの壁画作り」



的に向かって狙いを定めるゲームに盛り上がりました。
的に中心に向かうほど高得点になり、投げた羽の合計得点を争いました。合計点の計算も皆でし、脳トレも楽しみました。

スポーツ「跳ね飛ばし」



お知らせ

- ◎気温が高い日が増えてきます。天候や気温に合わせ、調整しやすい服装でご来所ください。朝のお迎えの際は外でお待ちになると熱中症の危険がありますので、お迎えにあがるまで屋内でお待ちいただきますようお願い致します。
- ◎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。
- ◎座布団やひざ掛けが必要な方は各自ご持参をお願いいたします。

看護師より

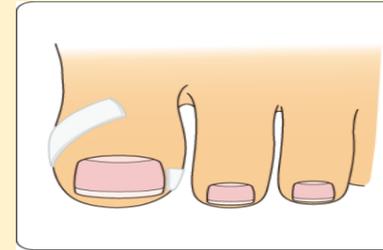


陥入爪(かんにゆうそう)・巻き爪について シリーズ NO.2

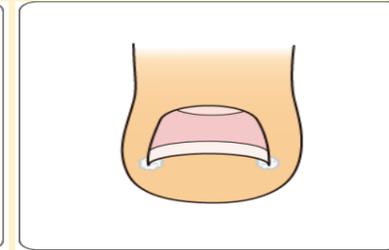
陥入爪の治療法は

1) 保存的治療

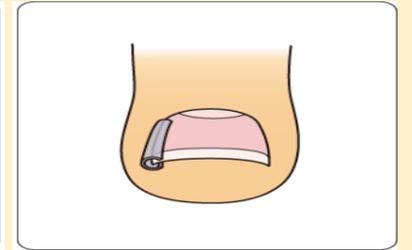
爪が皮膚に食い込まないように保護して炎症を取る方法



テーピング法

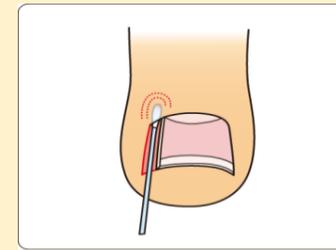


コットンパッキング法

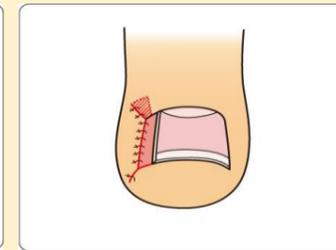


ガター法(チューブ)

2) 外科的治療(根治手術)



フェノール法



楔状切除法

陥入している爪の端と爪母(爪を作り出す組織)を除去して、爪の幅を狭くして、変形や食い込み部分をなくす治療です。

Ⅱ 巻き爪について

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。

1. 症状



- ・歩行時や運動時に、足の指先に痛み、爪の下に血腫を生じたりします。
- ・爪の弯曲が強くなると、爪切りが難しくなり、爪が突出すると靴や靴下を履くのが難しくなり、生活に支障が出る場合があります。
- ・巻いた爪の端が皮膚に食い込んで陥入爪の原因となります。

2. 予防法は

- 1) 圧迫を避ける
- 2) 正しい歩行
- 3) 爪変形の原因となる水虫等の治療を行い、常に清潔を保つ

(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)

いきいきプラザ献立表

2024年6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 揚げ出し豆腐 ほうれん草と油揚げの和え物 511 kcal 果物 漬物 3.5 g
											バームクーヘン 141 kcal
3	御飯 味噌汁 豚肉トマト炒め さつまいもの甘露煮 573 kcal 果物 漬物 3.2 g	4	御飯 すまし汁 鮭の西京焼き オクラの湯葉和え 467 kcal 果物 漬物 3 g	5	御飯 味噌汁 豚カツ 筍土佐煮 563 kcal 果物 漬物 3.7 g	6	スパゲティーナポリタン コンソメスープ サラダ 果物 488 kcal 漬物 4.1 g	7	御飯 中華スープ 厚揚げと野菜の中華炒め ほうれん草の白和え 538 kcal 果物 漬物 3.7 g	8	御飯 味噌汁 サバの香味焼き モロヘイヤのお浸し 567 kcal 果物 漬物 4 g
	コーヒーゼリー 71 kcal		もみじ饅頭 112 kcal		豆寒天 20 kcal		たいやき 29 kcal		ババロアヨーグルト 93 kcal		オレンジゼリー 51 kcal
10	御飯 中華スープ 麻婆豆腐 春雨サラダ 614 kcal 果物 漬物 4.1 g	11	御飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き 小松菜のお浸し 521 kcal 果物 漬物 4.2 g	12	御飯 味噌汁 白身魚の甘酢あん じゃがいも金平そば 401 kcal 果物 漬物 4.2 g	13	御飯 すまし汁 親子煮 長いものポン酢和え 435 kcal 果物 漬物 3.1 g	14	御飯 味噌汁 ホッケの塩焼き 里芋の含め煮 509 kcal 果物 漬物 4.4 g	15	カレーライス かきたまスープ 菜果サラダ 果物 600 kcal 漬物 3.1 g
	豆乳ドーナツ 91 kcal		プリン 81 kcal		どら焼き 112 kcal		青リンゴゼリー 59 kcal		ようかん 102 kcal		ババロア抹茶 110 kcal
17	御飯 味噌汁 赤魚の煮付け 野菜と豚肉の炊き合わせ 453 kcal 果物 漬物 4.2 g	18	ゆかりごはん 味噌汁 筑前煮 おからサラダ 600 kcal 果物 漬物 4.4 g	19	御飯 すまし汁 豚肉と野菜の味噌炒め 切り干し白和え 528 kcal 果物 漬物 4 g	20	御飯 味噌汁 サーモンフライ ブロッコリーの胡麻和え 607 kcal 果物 漬物 3.3 g	21	御飯 味噌汁 鶏肉の塩麴焼き ひじき煮 538 kcal 果物 漬物 4.7 g	22	御飯 味噌汁 豆腐の五目煮 胡瓜とわかめの酢の物 523 kcal 果物 漬物 4.9 g
	チョコバナナ 89 kcal		レモンカステラ 110 kcal		ぶどうゼリー 51 kcal		あんみつ 88 kcal		杏仁豆腐 46 kcal		あんずケーキ 142 kcal
24	御飯 すまし汁 豚肉の梅しそ焼き なすの味噌炒め 550 kcal 果物 漬物 3.6 g	25	たぬきうどん 肉団子ゆず風味 果物 漬物 4.4 g	26	御飯 味噌汁 タラのマヨネーズ焼き 大根のカニあんかけ 474 kcal 果物 漬物 3.4 g	27	御飯 味噌汁 チャンプルー 菜の花の辛し和え 563 kcal 果物 漬物 4.5 g	28	大人様ランチ 花見川いきいき プラザのリクエストです！ 673 kcal 漬物 4.7 g	29	御飯 味噌汁 鶏肉のネギ塩レモン 野菜のトマト煮 562 kcal 果物 漬物 3.7 g
	ババロアストロベリー 90 kcal		抹茶ゼリー 79 kcal		プチシュークリーム 122 kcal		かぼちゃかのこ煮 72 kcal		サラダせんべい&鈴カステラ 142 kcal		フルーツ寒天 27 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。