

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



9月18日(水)、19日(木) 「敬老会」を開催しました!

18日は、ゲストに「銭太鼓 千葉鼓蝶会」の皆様をお迎えし伝統的な踊りを披露していただき、紅白のバチを私たちにも貸して下さり体験させていただきました。19日は、「蘇我長寿会」の皆様をお迎えし、艶やかな踊りを披露していただきました。ご利用者様も一緒に踊ったり参加されたりし、笑顔が絶えない敬老会になりました。今後も、ご利用者様がいつまでもお元気で過ごせるよう、職員一同サポートしてまいります。



看護師より



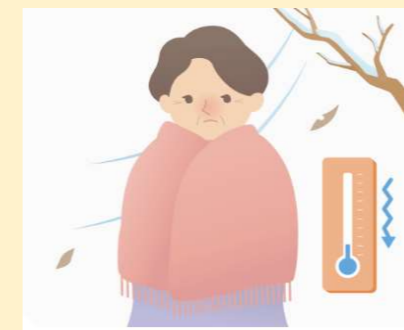
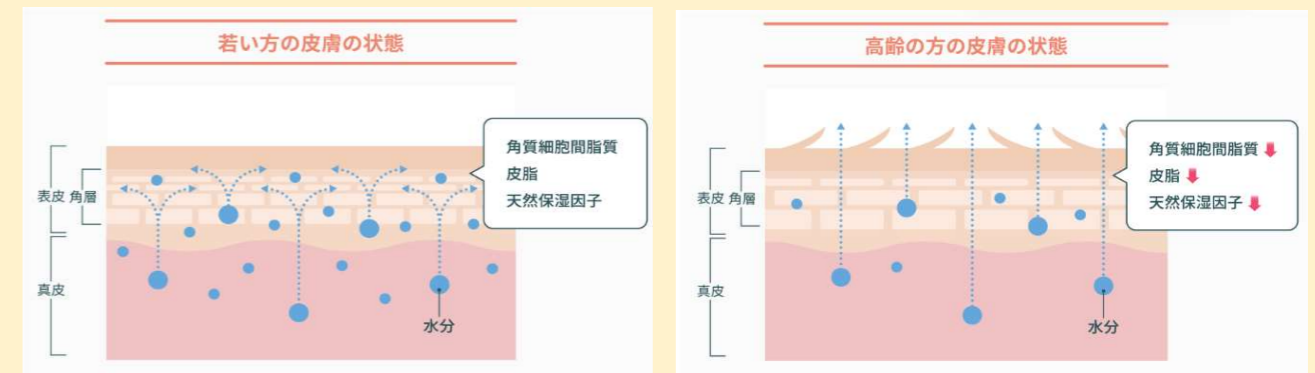
秋の皮膚トラブル注意報!



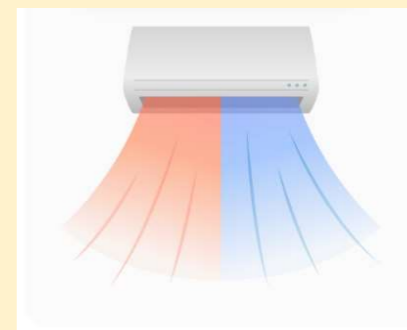
皮膚のいちばん外側にある角層は、皮脂の膜で守られることで水分が外に放出されるのを防いでいますが、加齢によって皮脂の量が減るとバリア機能がそこなわれ、乾燥をおこしてしまいます。乾燥が進むと皮膚表面がガサガサになり、白い粉をふいたり、ひび割れをおこし、かゆみや痛みが発生します。

表皮には水を蓄える機能がありますが、これらは加齢によって減少していくため、角層の水分量はどんどん低下していきます。

乾燥肌の主な原因を紹介



外の空気の乾燥や気温の低下



冷暖房の使いすぎ



ナイロンタオルなどでの体の洗いすぎ

皮膚の乾燥だけでなく、新型コロナウイルス感染症やインフルエンザを予防するためにも、お部屋を適切に加湿することを心がけましょう。

加齢による乾燥肌には、保湿剤の使用が有効です。保湿剤にはさまざまな種類があるため、症状に合ったものを選ぶようにしましょう。

中央いきいきデイサービスでは、処置時の指示と用品の持参をしていただければ看護師が行います。

<引用参考文献> 高齢者の皮膚トラブルの原因と対処法 | 薬局・薬店で相談できる皮膚トラブル | ヒフシルワカル (shionogi-hc.co.jp)

いきいきプラザ献立表

2024年10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 親子煮 きゅうりとワカメの酢の物 518 kcal 果物 漬物 4.2 g | | 2 御飯 味噌汁 厚揚げ野菜炒め 大根の甘酢和え 543 kcal 果物 漬物 4.2 g | | 3 御飯 すまし汁 たらの甘酢あん 菜の花の辛子和え 502 kcal 果物 漬物 3.2 g | | 4 御飯 味噌汁 ロースかつ 切り干し白和え 579 kcal 果物 漬物 4 g | | 5 御飯 すまし汁 鶏肉のもろみ焼き 小松菜のお浸し 526 kcal 果物 漬物 3.3 g | |
| | | | バウムクーヘン 146 kcal | | ババロアバニラ 90 kcal | | あんみつ 88 kcal | | あんずケーキ 142 kcal | | プリン 81 kcal |
| 7 | 御飯 中華スープ 麻婆なす もやしのサラダ 536 kcal 果物 漬物 3.5 g | 8 カレーライス コンソメスープ レタスサラダ 果物 560 kcal 漬物 3.1 g | | 9 御飯 味噌汁 鯖の塩焼き 卯の花 588 kcal 果物 漬物 3.6 g | | 10 御飯 味噌汁 豚肉トマト炒め 金平ごぼう 538 kcal 果物 漬物 3.9 g | | 11 御飯 すまし汁 鶏の照り焼き なすの味噌炒め 602 kcal 果物 漬物 3.6 g | | 12 スパゲティーナポリタン コンソメスープ ポテトサラダ 果物 581 kcal 漬物 4.4 g | |
| | ピーチゼリー 51 kcal | | たいやき 103 kcal | | さつまいもカステラ 116 kcal | | フルーツ寒天 39 kcal | | ババロアストロベリー 90 kcal | | 抹茶ゼリー 93 kcal |
| 14 | 御飯 味噌汁 サーモンフライ おからサラダ 620 kcal 果物 漬物 3.7 g | 15 御飯 すまし汁 鶏肉の味噌マヨ焼き オクラおかか和え 575 kcal 果物 漬物 3.4 g | | 16 御飯 味噌汁 豚の梅しそ焼き ブロッコリーの胡麻和え 520 kcal 果物 漬物 3.4 g | | 17 御飯 味噌汁 豆腐五目煮 さつまいもの甘露煮 560 kcal 果物 漬物 4 g | | 18 御飯 味噌汁 サワラの漬け焼き 蒸し鶏根菜ごまサラダ 516 kcal 果物 漬物 3.9 g | | 19 御飯 中華スープ 八宝菜 春雨サラダ 555 kcal 果物 漬物 4.6 g | |
| | 杏仁豆腐 46 kcal | | プチケーキ 121 kcal | | オレンジゼリー 51 kcal | | チョコバナナ 92 kcal | | もみじまんじゅう 97 kcal | | プチシュークリーム 122 kcal |
| 21 | 山菜そば 肉団子柚子風味 果物 452 kcal 漬物 2.9 g | 22 御飯 味噌汁 豚の生姜焼き 小松菜とじゃこのお浸し 554 kcal 果物 漬物 4.4 g | | 23 御飯 味噌汁 揚げ出し豆腐 じゃがいも金平鶏そぼろ 578 kcal 果物 漬物 3.8 g | | 24 御飯 味噌汁 鶏の唐揚げネギソース ほうれん草の白和え 629 kcal 果物 漬物 4.1 g | | 25 御飯 味噌汁 チャンプルー 長芋とオクラのおかか和え 582 kcal 果物 漬物 4 g | | 26 御飯 味噌汁 ホッケの幽庵焼き ひじき入り蓮根金平 511 kcal 果物 漬物 3.5 g | |
| | りんごのコンポート 54 kcal | | 豆寒天 20 kcal | | かぼちゃかのこ煮 72 kcal | | ストロベリーゼリー 59 kcal | | ようかん 102 kcal | | ヨーグルトババロア 93 kcal |
| 28 | 御飯 味噌汁 チキンの香草パン粉焼き 切り干し大根 651 kcal 果物 漬物 3.5 g | 29 御飯 味噌汁 カレイのみぞれ煮 春菊と蒲鉾の和え物 498 kcal 果物 漬物 4.2 g | | 30 ゆかりごはん 味噌汁 豚吉野煮 モロヘイヤのおひたし 521 kcal 果物 漬物 4.9 g | | 31 御飯 パンプキンスープ ハンバーグデミグラスソース 生野菜サラダ 601 kcal 果物 漬物 3.5 g | | | | | |
| | どら焼き 67 kcal | | ぶどうゼリー 51 kcal | | いちごドーナツ 94 kcal | | かぼちゃババロア 119 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。