

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

「的あて」や「ゲーリング」「お手玉飛ばし」等、頭を使うゲームや体を動かす等様々なレクリエーションを実施しています。高齢者レクリエーションの意義は、利用者様の身体機能の向上や脳の活性化、コミュニケーション促進を図ることだとされています。そうした意義を意識しながら利用者様がより楽しく、充実した時間を過ごせるようレクリエーションを引き続き実施していきます。



## お知らせ

12/23 (月)、12/24 (火) はゲストをお招きし、クリスマス会を開催予定です。  
12/23 (月) マジックボランティアによる余興  
12/24 (火) コーラスボランティアによる余興  
冬真っ只中ではありますが、クリスマス会で大いに盛り上がり、気分だけでも熱くなりましょう！



- 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 (日) ~1月3日 (金) 1月4日 (土) より営業

看護師より



## 災害時の健康対策



近年、多く発生する自然災害時、特に影響を受けて体や心に不調が現れやすいのが高齢者です。

**高血圧** 避難所生活などにより心身が常に緊張状態に置かれることで悪化してしまいます。また、普段、服用している薬がのめないために、悪化する場合があります。

**不眠・不安・抑うつ** 被災によって生じる精神的な苦痛や、慣れ親しんだコミュニティが失われることが原因になって起こります。

**認知症** 環境の変化や閉じこもりにより、認知機能が低下し、認知症を発症することがあります。すでに発症している人は、急速に進行する可能性があります。

**せん妄** 環境の変化のストレスや意識の混乱、機能低下により、突然大きな声を出す、泣き出す、妄想幻覚にとられるなどの症状が現れることがあります。

**感染症** 抵抗力が低下しているため、ノロウイルス、インフルエンザ 新型コロナウイルスにかかりやすくなります。

**誤嚥性肺炎** 食べられない食事や口腔内衛生が不十分だと起こしやすくなります。

**脱水** トイレに行くことや飲料水の確保に不安を覚えて控えたりすることで、脱水症状になりやすくなります。

**生活不活発病** 「動きにくい」ため「動かない」でいると「動かなくなる」状態で、心身の機能が低下します。生活不活発病といわれています。

1. 日中横にならないようにしましょう。
2. なるべく歩くようにしましょう。
3. 動く機会を増やしましょう。(役割を持って動いてもらう)

以上のことに気を付けて、日々を過ごすように心掛けて下さい。  
静脈血栓塞栓症 (エコノミークラス症候群) ・ 肺血栓塞栓症の予防にもなります。

<引用参考文献> NHKテキスト きょうの健康 2024 8月号  
日本赤十字社 千葉県支部

# いきいきプラザ献立表

2024年12月分

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
2	御飯 すまし汁 鶏肉のもろみ焼き モロヘイヤのお浸し 553 kcal 果物 漬物 3.7 g	3	御飯 味噌汁 メバルの西京焼き 大根とがんもの煮物 468 kcal 果物 漬物 4.3 g	4	きつねうどん チキン二色巻き 果物 487 kcal 4.8 g	5	御飯 すまし汁 揚げ出し豆腐 おからサラダ 588 kcal 果物 漬物 3.4 g	6	御飯 中華スープ 回鍋肉 春雨の中華和え 558 kcal 果物 漬物 3.9 g	7	御飯 味噌汁 赤魚の煮付け 金平ごぼう 456 kcal 果物 漬物 4 g
	豆寒天 28 kcal		抹茶ゼリー 93 kcal		ようかん 119 kcal		牛乳ケーキ 67 kcal		たいやき 103 kcal		チョコバナナ 89 kcal
9	御飯 味噌汁 サーモンフライ ポテトサラダ 627 kcal 果物 漬物 3.4 g	10	ゆかりごはん 味噌汁 肉じゃが オクラの湯葉和え 538 kcal 果物 漬物 5 g	11	御飯 味噌汁 鶏肉の山椒焼き 大根とカニのくずあん 537 kcal 果物 漬物 3.8 g	12	カレーライス コンソメスープ サラダ 果物 554 kcal 4 g	13	御飯 かき玉汁 サワラの漬け焼き 蒸し鶏根菜ごまサラダ 529 kcal 果物 漬物 3.4 g	14	御飯 味噌汁 豚カツ なすの味噌炒め 593 kcal 果物 漬物 5 g
	プリン 81 kcal		プチケーキ 121 kcal		ぶどうゼリー 51 kcal		ババロアヨーグルト 93 kcal		みかん寒天 33 kcal		どら焼き 112 kcal
16	親子丼 味噌汁 菜の花の辛子和え 果物 漬物 547 kcal 4.2 g	17	御飯 味噌汁 鶏肉のピザ焼き 切干大根煮 620 kcal 果物 漬物 4.2 g	18	御飯 すまし汁 ホッケの塩焼き 里芋のそぼろ煮 485 kcal 果物 漬物 3.4 g	19	御飯 味噌汁 白身魚フライ さつまいも甘露煮 565 kcal 果物 漬物 3.6 g	20	御飯 味噌汁 豚肉ケチャップ炒め ほうれん草の白和え 527 kcal 果物 漬物 4.2 g	21	御飯 味噌汁 鶏肉の幽庵焼き かぼちやの煮物 538 kcal 果物 漬物 4.1 g
	ストロベリーゼリー 59 kcal		かぼちやかのこ煮 72 kcal		サラダせんべい&メープルカステラ 62 kcal		プチシュークリーム 68 kcal		ババロア抹茶 110 kcal		杏仁豆腐 46 kcal
23	御飯 中華スープ 麻婆豆腐 もやしのサラダ 567 kcal 果物 漬物 4 g	24	御飯 コンソメスープ ハンバーグデミグラスソース エビ入りサラダ 541 kcal 果物 漬物 3.4 g	25	ケチャップライス スープ 照り焼きチキン レタスサラダ 698 kcal 果物 漬物 4.7 g	26	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	27	御飯 すまし汁 サバの味噌煮 卵の花 598 kcal 果物 漬物 4.3 g	28	年越しそば 肉団子黒酢風味 果物 479 kcal 3.8 g
	あんみつ 88 kcal		ババロアストロベリー 98 kcal		プリンアラモード 122 kcal		バウムクーヘン 146 kcal		コーヒーゼリー 71 kcal		カステラ 116 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。