

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

## 带状疱疹ってどんな病気？

带状疱疹は、皮膚に水ぶくれを伴う赤い帯状の発疹が、主に体の左右どちらかに出る病気です。

ただし、初めから帯状に発疹が現れることはあまりなく、先にチクチクした痛みだけが起ることが多いため、気づきにくい場合もあります。痛みがひどい場合には、体を動かせなくなったり、眠れなくなったり、その後、痛みが残ることも。そうすると日常生活にも支障をきたすことがあります。



### 原因



発症の原因は水ぼうそうのウイルスです。加齢や疲労、ストレスなどによって体の免疫力が低下したときに带状疱疹を発症します。

80歳までに約3人に1人の方が带状疱疹を経験するとされており、当デイサービスでも年間2~3人が発症されている病気です。

### 対処法

带状疱疹は、できるだけ早期に治療を始めることが重要です。発疹が出てから3日以内に治療（抗ウイルス薬・鎮痛薬・塗り薬など）を始めることが望ましいとされています。症状が出たら、速やかに皮膚科を受診してください。



日頃から食事、睡眠、休息、適度な運動など、体調管理を心がけましょう。また、ワクチン接種によってある程度予防することができますので、皮膚科、内科など専門医にご相談ください。



(引用文献：きょうの健康 2023年3月号)

## 今月のレクリエーション

### 水仙の切り絵



花を折り、葉を切り、葉脈を付け、と皆様真剣な表情で作りました。手先を使い、選び、デザインを考える等、楽しみながら生活リハビリもできています。



### 囲碁

「久しぶりで出来るかな」とおしゃべりしながらチャレンジ！懐かしい手触りと感覚も楽しんでいただいています。



### ビンゴゲーム

ドキドキがたまらないビンゴゲーム。お隣の方と見せ合ったり交流しながら数字を探します。



## 中央いきいきフェスティバル デイサービス見学会

2月15日(土) 16(日)に併設の老人福祉センターで「いきいきフェスティバル」が開催され、15日(土)に「デイサービス見学ツアー」を行いました。デイサービスの施設や様子をご覧いただき、「いつも見たいと思っていたの！見れてよかった！」「明るくていいところですね！」「運動もできるんですね！」「今度ケアマネージャーさんに相談してみます！」などご感想をいただきました。また、デイのご利用者様も、生け花や陶芸の展示を見学に行き楽しみました。今後も地域に根差したデイサービスを目指してまいります。



### 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。

# いきいきプラザ献立表

2025年3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 豚肉と野菜のオイスターソース炒め ほうれん草とコーンのバター炒め 553 kcal 果物 漬物 4.3 g サラダせんべい&メープルカステラ 59 kcal
3	ちらし寿司 すまし汁 さわらの西京漬け 菜の花の辛し和え 509 kcal 果物 漬物 4 g	4	御飯 すまし汁 豚肉の生姜焼き マカロニサラダ 617 kcal 果物 漬物 3.7 g	5	御飯 味噌汁 ほっけの塩焼き 春菊と蒲鉾の和え物 471 kcal 果物 漬物 4.1 g	6	御飯 味噌汁 厚揚げと野菜の中華炒め さつまいも甘露煮 579 kcal 果物 漬物 3.6 g	7	御飯 味噌汁 豚カツ 卵の花 565 kcal 果物 漬物 3.8 g	8	御飯 味噌汁 鶏の塩麴焼き 長芋とオクラのおかか和え 554 kcal 果物 漬物 3.9 g
	桜おやき 75 kcal		青りんごゼリー 59 kcal		牛乳ケーキ 67 kcal		ババロアヨーグルト 93 kcal		どら焼き 112 kcal		ピーチゼリー 51 kcal
10	御飯 味噌汁 五目豆腐煮 切り干し大根煮 537 kcal 果物 漬物 4.3 g	11	御飯 味噌汁 鯖の煮付け 金平ごぼう 608 kcal 果物 漬物 4.5 g	12	御飯 味噌汁 鶏のピザ焼き ひじきサラダ 614 kcal 果物 漬物 4.1 g	13	山菜そば 肉団子黒酢風味 果物 453 kcal 漬物 2.8 g	14	御飯 すまし汁 白身魚の野菜あんかけ ブロッコリー胡麻和え 550 kcal 果物 漬物 4.2 g	15	御飯 味噌汁 チャンプルー 大根とカニあんかけ 551 kcal 果物 漬物 4.2 g
	杏仁豆腐 46 kcal		いちごドーナツ 91 kcal		かぼちゃかのこ煮 72 kcal		あんみつ 90 kcal		チョコバナナ 92 kcal		ようかん 119 kcal
17	御飯 中華スープ 麻婆ナス 春雨サラダ 599 kcal 果物 漬物 3.6 g	18	御飯 味噌汁 鶏の照り焼き 野菜のトマト煮 648 kcal 果物 漬物 4.2 g	19	カレーうどん カニ風味卵巻き 果物 475 kcal 漬物 3.7 g	20	御飯 味噌汁 鶏のから揚げ おからサラダ 469 kcal 果物 漬物 4.2 g	21	御飯 味噌汁 親子煮 大豆と鶏ひき肉のトマト煮 543 kcal 果物 漬物 3.9 g	22	御飯 すまし汁 タラのピカタ 小松菜とじゃこの和え物 482 kcal 果物 漬物 3.5 g
	ぶどうゼリー 51 kcal		バームクーヘン 141 kcal		ババロアチョコ 89 kcal		プチケーキ 121 kcal		たい焼き 103 kcal		リンゴのコンポート 57 kcal
24	御飯 味噌汁 サーモンフライ オクラの湯葉和え 569 kcal 果物 漬物 3.5 g	25	ハヤシライス コンソメスープ サラダ 果物 532 kcal 漬物 3.1 g	26	御飯 味噌汁 揚げ出し豆腐 蒸し鶏根菜ゴマサラダ 626 kcal 果物 漬物 4.1 g	27	御飯 すまし汁 カレイのもろみ焼き なめ茸おろし 500 kcal 果物 漬物 3.3 g	28	わかめ御飯 味噌汁 豚吉野煮 モロヘイヤおひたし 525 kcal 果物 漬物 5.6 g	29	御飯 味噌汁 豚肉ケチャップ炒め じゃがいも金平鶏そぼろ 576 kcal 果物 漬物 3.7 g
	もみじ饅頭 112 kcal		ババロア抹茶 110 kcal		豆寒天 20 kcal		ストロベリーゼリー 59 kcal		プリン 81 kcal		プチシュークリーム 122 kcal
31	三色丼 すまし汁 炊き合わせ 果物 468 kcal 漬物 4.1 g										
	桜カステラ 78 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。