

花見川いきいきプラザ内デイサービスセンターだより7月号

発行 令和7年7月1日

〒262-0011 千葉市花見川区三角町750番地

TEL 043-216-0080 FAX 043-216-0083



ご利用者の皆様へ



日頃より花見川いきいきプラザ内デイサービスセンターをご利用いただき誠にありがとうございます。

7月に皆様のお手元に「介護保険負担割合証」が届くと思います。届きましたら、お手数をおかけいたしますが、ご利用時に持参くださいますようお願いいたします。(コピーをとらせていただいております)

夏本番を迎えました。水分と栄養を取って暑さに負けないように過ごしましょう。

デイサービスセンター 6月の風景

犢橋公民館と連携をとり、エレクトーンコンサートを ZOOM でデイサービスにライブ配信して一緒に歌ったり、踊ったり楽しみました。



デイサービスでは室内での熱中症対策をしております。

夏場の室内は、室温・湿度が急激に上がります。利用者様やスタッフの体調を1番に考えて室温を調整しております。ご理解、ご協力の程よろしくお願いいたします。

○今年の夏も、暑い日が続いています。暑い日に注意が必要なのは熱中症…ですが、もうひとつ用心しなければならない疾患があります。

『脳梗塞』です。脳血管の疾患は、寒い季節に多いイメージがありますが、脳梗塞に限れば夏期に多く発症する傾向があります。めまいや吐き気、ふらつきなど脳梗塞は初期症状が熱中症と似ているとも言われ、注意が必要です。

○夏に脳梗塞が起こりやすい理由としてあげられるのが、脱水による体内の水分不足です。夏には汗を多くかくため、その分の水分を補給しないと、体が脱水症状に陥ります。脱水状態になると、血流が悪くなったり、血栓ができやすい状況になり、血管が詰まりやすくなります。暑い夏は就寝中に脱水が起こりやすく、また夜間は血圧が下がるため、血流が滞って血管が詰まりやすくなります。さらに飲酒は、尿量を増加させ脱水の原因になります。これらの要因が重なると夜間に脳梗塞が発症しやすくなります。

○特に高齢者は喉の渇きを感じにくくなっているため、定期的に水分補給をしてください。就寝前には大量飲酒をさけ、コップ1杯の水を飲みましょう。また、夏かぜなどの感染症を起こすと、血液が固まりやすくなり脳梗塞が起こりやすくなります。夏かぜを防ぐことも脳梗塞の予防対策です。

【夏の脱水状態を防ぐために】

- ・こまめに水分を補給する。
- ・夜の大量飲酒は避ける。
- ・就寝前にコップ1杯の水を飲む。
- ・冷房は適温を保つ。



○こんな症状があったら要注意！

脳梗塞の発症が多い時間帯は、睡眠中と朝の起床後2時間以内とされます。

もし、以下のような症状が急に起こったら様子を見ないですぐに医療機関を受診してください。脳梗塞は発症から治療までの時間が短いほど、後遺症を軽減できる可能性が高くなります。また時間が経つほど、半身のまひや言語障害などの後遺症が残りやすくなります。

- ・体の左右どちらかが動かせない、力がいらない。
- ・体の左右どちらかがしびれる、感覚が鈍くなる。
- ・ろれつが回らない、言葉が出てこない。
- ・片方の目が見えない、視野が半分欠ける。
- ・足元がふらつく、立てなくなって倒れる。
- ・めまいが起こる。

看護師 内山

～職員からひとこと～

梅雨に入りジメジメとして過ごしづらいかと思えば、暑い日が続いたりしていますね。

7月と言えば七夕。私は皆様が健康で元気にデイサービスにいらして下さるようお願いいたしますね。皆様は何をお願いしますか？良ければ教えて下さいね。



介助員 小笹

月	火	水	木	金	土
	ごはん みそ汁	ごはん みそ汁	ごはん みそ汁	ごはん みそ汁	ごはん みそ汁
	畑のお肉の黒酢豚風 中華風春雨	白身フライ ほぐしだらの和風あんかけ	牛肉豆腐 れんこんの土佐煮	中華あんかけ(旨塩) かに風味しゅうまい	おおきな赤魚の塩焼 山形県産車麩の煮物
	だし入りわかめの酢の物(しらす) 漬物	白だし長芋オクラ 漬物	菜の花の辛子和え 漬物	ザーサイと木耳の中華和え 漬物	もやしの梅肉和え 漬物
	おやつ 黒糖饅頭	おやつ 紅ショウガスナック	おやつ 紅茶バームクーヘン	おやつ チーズあられ	おやつ コーヒータイムミニ
7	8	9	10	11	12
七夕素麺  鶏の唐揚げ ささけのお浸し	ごはん みそ汁	ごはん みそ汁	ごはん みそ汁	ごはん みそ汁	ごはん みそ汁
	ボークステーキ カリフラワーのバジル和え	ほっけ味噌焼き 金平こほう	スタミナ豚丼 白菜の煮びたし	チキンカツ(大葉) 里手のたらこクリーム	タチウオのさんが焼き そぼろ豆腐
	大根フレンチサラダ 漬物	枝豆とひじきのゆば餡かけ 漬物	輪切り胡瓜の醤油漬け 漬物	いんげんと木耳の和え物 漬物	なめたけおろし 漬物
	おやつ ロールケーキ	おやつ 特選鶯れ	おやつ ピーチサンド	おやつ 塩ポン酢おかき	おやつ クラブチョコブッセ
14	15	16	17	18	19
ごはん みそ汁	ごはん みそ汁	ごはん みそ汁	スタミナ豚丼 みそ汁	ごはん みそ汁	ごはん みそ汁
白糸たらバター醤油焼き(コーン) 青菜の鶏そぼろ煮 ゆずたつぷり甘酢大根 漬物	カレーINメンチカツ さつまいものレモン煮 姫皮竹の子とふきのおひたし 漬物	炒飯の素 えび風味しゅうまい 胡瓜とツナの酢の物 漬物	さばの煮付け かき揚げ 青梗菜の彩り生姜和え 果物	タンドリーチキン&ポテト ブロッコリーのペペロンチーノ 胡瓜のレモンマリネ 漬物	白身魚の揚げ出汁風 レンコンと人参のきんぴら ささげのごま和え 漬物
おやつ プチケーキ	おやつ とうもろこしせんべい	おやつ ゼリー	おやつ ミルク棒	おやつ 和やか口アンヌ	おやつ えんどう豆せんべい
21	22	23	24	25	26
ごはん みそ汁	ごはん みそ汁	ごはん みそ汁	ごはん みそ汁	ごろごろ野菜のポークカレー みそ汁	ごはん みそ汁
赤魚の煮付け れんこんの土佐煮 だし入りわかめの酢の物(しらす) 漬物	鶏のやわらかフリッター 茄子の煮浸し生姜風味 オクラおかか和え 漬物	愛情食堂 きやべきゅう牛丼 あんかけふくさ卵 フルーツカクテル	直火焼ハンバーグ(特製マトリス) かぶとブロッコリーのクリームソース スパゲティサラダ 漬物	めぬけの中華蒸し風(清蒸魚) 白菜の煮びたし ささげのお浸し 漬物	あじの西京焼き 金平ごぼう ふきの酢味噌和え 漬物
おやつ 宇治金時	おやつ ゴマチップス	おやつ 無限えび	おやつ 信州リンゴカステラ	おやつ ミニようかんロール	おやつ サラダふくべ煎
28	29	30	31		
ごはん みそ汁	ごはん みそ汁	ごはん みそ汁	ごはん みそ汁		
鶏ご飯 厚焼玉子 キャベツの赤しそ和え 漬物	たらの煮付け たけのこの煮物 ほうれん草のお浸し 漬物	麻婆茄子 カリフラワーのカニ風味あんかけ 胡瓜と中華くらげの和え物 漬物	骨までやわらか! 伊勢海老醤油煮 鶏そぼろとじゃがいもの煮物 白菜となめ茸の香味和え 漬物		
おやつ レモンケーキ	おやつ おかしなバナナ	おやつ 海老サラダ	おやつ きな粉ソフトサンド		