

花見川いきいきプラザ内デイサービスセンターだより10月号



発行 令和7年10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

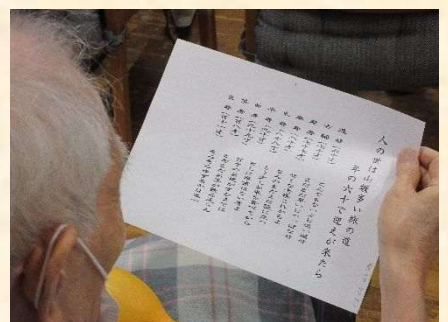


ご利用者の皆様へ

**9月15日と16日に敬老会のイベントを実施しました。
両日とも演奏のボランティアをお呼びして、15日は太鼓、16日は軽音楽の演奏を行いました。**



**主で歌う人が入れ代わり立ち代わりで演奏したり、
曲に合わせてフラダンスを踊ってくれたり、利用者の
皆さんと一緒に歌ったりと盛り沢山の内容で、楽し
い敬老会となりました。**



① 転倒の主な原因

- ☆加齢による身体機能の低下⇒筋力・バランス能力・瞬発力・持久力・柔軟性が衰え、とっさの防御動作が出来なくなります。
- ☆病気や薬の影響⇒いくつかの病気を抱え、何種類もの薬を飲んでいる方も多く、その薬の作用や副作用によって、立ちくらみやふらつく症状が出るなどして転倒しやすい状態になってしまいます。
- ☆運動不足⇒日常的な身体活動が減少して、運動機能や感覚機能が弱まり、その結果、転倒のリスクが高くなってしまいます。

② 転倒による影響

高齢者が転倒すると、骨折（股関節、手首、背骨）や頭部外傷（脳内出血、脳震とう、頭蓋内出血）などの重大な怪我につながります。骨折は手術が必要になることもあります。転倒による怪我の治療で長期にわたり安静にすることで、体力や筋力が低下します。また、転倒による骨折などがきっかけで、寝たきりになってしまうこともあります。

③ 転倒予防

- ☆部屋の整理⇒床に物が置いてあると、それにつまづいたり、足の踏み場に困ってバランスを崩したりと危険なので、片付けましょう。また、電気コードやカーペットの端に足を引っ掛けたりしないように、固定したりしましょう。
- ☆適度の運動⇒バランス能力、下半身の筋力、体幹の安定性を向上させる運動が効果的です。
- ☆危ない所の見える化⇒部屋が暗いと足元がよく見えず、危険です。部屋だけでなく廊下やトイレなども明るくしましょう。人の動きを感知し点灯する照明なども良いです。

～座って出来る、簡単な転倒予防運動～

- つま先の上げ下げ…両足を軽く前に出し、つま先を上げ下げする。
- かかとの上げ下げ…かかとをしっかりと上げて、かかとを下ろします。
- 膝をのばして3秒キープ…両足を軽く前に出し、つま先を上げ下げする。



※歩行が難しい方は、立ち上がりや乗降時に転倒しないように、手すりなどをしっかり掴む為、腕の筋力を鍛えると良いです。

- 両腕を伸ばし、手のひらを上に向け、ペットボトルを持ち、ゆっくり肘の曲げ伸ばしをする。
 - ペットボトルを両手に持ち、ゆっくり上に上げたり下げたりする。
- ※ペットボトルの水の量をかえて重さを調整して下さい。



看護師 荒川

～職員からひとこと～

涼しい秋風に高く澄んだ空、大きく深呼吸もしたくなるような気持ちの良い季節ですね。

色づく木の葉、今年もこてはし台なか通りのいちょう並木の紅葉が待ち遠しい私です。

朝、夜の気温差もあり体調管理に気をつけながら、実りの秋を共に楽しみましょう。

介助員 垣浦 

月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4
		ごはん みそ汁	ごはん みそ汁	ごはん みそ汁	ごはん みそ汁
		キャベツの牛肉炒め風 たけのこの煮物 おくらとゆばの和え物 海老サラダ	さばの煮付け カリフラワーのカニ風味あんかけ 長芋のめかぶ和え 紅茶ビスケット	海老と野菜のチリソース 中華風春雨 ザーサイと木耳の中華和え 鈴焼き沖縄産黒糖カステラ	ほっけ味噌焼き うの花 菜の花の辛子和え バタークッキー
6	7	8	9	10 	11
ごはん みそ汁 	ごはん みそ汁	ごはん みそ汁	みそ汁	ごはん みそ汁	ごはん みそ汁
タチウオのさんが焼き さつまいも甘露煮 姫皮竹の子とふきのおひたし 宇治抹茶ロールケーキ	本格和風のバターチンダー アンチョビキャベツ フルーツ（みかん缶） ソフトせんコーンポタージュ	あじ南蛮漬け 焼きなす オクラおかか和え ゼリー	鶏ご飯 ししゃも塩焼き ほうれん草とゆばの和え物 もぐもぐりんごあんパイ	にしん生姜煮 白菜の煮びたし ふきの酢味噌和え マカダミアナッツおかき	やわらかチキンの塩だれ 切干大根と切昆布の煮物 青菜と畑のお肉の和え物 紫芋ブッセ
13	14	15	16	17	18
ごはん みそ汁	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
鶏肉の八幡巻き 茄子のだし浸し 白だし長芋オクラ	秋の味覚献立  栗山菜ご飯 骨までやわらかサンマおろし煮 おみ漬けの白和え	山芋とレンコンの肉団子 山形県産車麩の煮物 キャベツの赤しそ和え	めめけの中華蒸し風(清蒸魚) かに風味しゅうまい 胡瓜と中華くらげの和え物	チキンステーキ(レモン風味) ブロッコリーのペペロンチーノ 白菜とルッコラトマト和え	白身魚の揚げ出汁風 さつまいものレモン煮 小松菜と椎茸のおひたし
二度焼きしょうゆ煎餅	黒豆黄な粉のソフトサンド	海鮮揚げ煎 おじゃこ揚げせん	厚切りバウムクーヘン	トリックスオリジナル	きなこ饅頭
20	21	22	23	24	25 
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	ごはん みそ汁
豚甘辛ごはん(青ネギ) 厚焼玉子 キャベツの胡麻和え 熱風焙煎大豆チップス	ジューシーメンチカツ 大根の煮物  三色豆 ゼリー	めばるの沢煮椀風 一口角揚げ煮 姫皮竹の子とふきのおひたし ふる里(黒棒)	キャベツの肉味噌炒め マロニーと野菜の煮物 長芋とアカモクの柚子出汁和え 特選ほまれ	さわら照り焼き 冬瓜の生姜あんかけ ふきの酢味噌和え 元気 くまさんど	鶏の唐揚げ じゃがバター オクラの鬼おろし 柚美香(ゆずみか)
27	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	ごはん みそ汁	
麻婆茄子 チャブチェ 胡瓜とツナの酢の物	骨までやわらかイワシ紅葉煮 たけのこの煮物 ほうれん草のお浸し	豚角煮 山形県産車麩の煮物 さつまいもサラダ	畑のお肉の黒酢豚風 茄子のだし浸し 白菜とカニカマの和え物	カレーINメンチカツ ブロッコリーのペペロンチーノ ポテトサラダ卵の花	
紅茶のしっとりバウムクーヘン	バリッセルなめらかチョコクリーム	塩ぽん酢味 おかき	まんぷくクラブチョコブッセ	リトルクッキー	