

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



いきいき神社

新年を迎え、いきいき神社に新年のご挨拶と、絵馬に願い事を祈願し奉納しました。



椿の壁画作り



看護師より

転倒と骨折について



人は加齢によって、筋力バランス機能・注意力・視力などの様々な機能が低下してきます。さらに高齢者は食が細くなることによる低栄養・疾患を抱える事によるめまい、ふらつき、薬による副作用などが起こるようになる為、転びやすいのです。高齢者が転倒し骨折すると、寝たきりになることもありますので注意が必要です。

転倒した場所や時間帯

屋外だけでなく寝室（特にベッド周り）や居室など住み慣れたはずの室内でも多く発生しています。また、時間帯では足元が暗い夜10時から早朝にかけてです。季節では厚着をする為動きにくくなる冬場に転倒しやすくなります。

骨折しやすい部位

- ①大腿骨近位部骨折（太ももの付け根）
- ②脊椎圧迫骨折（背骨）
- ③上腕骨近位部骨折（腕の付け根）
- ④橈骨遠位端骨折（手首）

肩

上腕骨（じょうわんこつ）骨折

背骨

脊椎（せきつい）圧迫骨折



橈骨遠位端（とうこつえんいたん）骨折

大腿骨近位部（だいたいこつきんいぶ）骨折

手首

股

転倒しにくい環境を作る

- ①冬場のカーペットを敷く場合、ふちがめくれないように固定する
- ②トイレ・洗面所に行く通路には物を置かない
- ③居室の歩行範囲の床には物を置かない
- ④電気のコードは短くする
- ⑤寝室の足もとを明るくする
- ⑥眼鏡・ティッシュ・時計・携帯電話・ペットボトル飲料・リモコンなどはひとまとめにして枕元に置いておく（メガネは落として踏むことがあるので、ケースに入れておく）

近頃、室内転倒の報告をお聞きすることが増えました。
室内環境を整え、転倒を予防しましょう！

中央いきいきプラザ内デイサービスセンター 献立表



2026年 2月分

	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7
昼食		コク旨！麻婆豆腐 マロニーと野菜の煮物 小松菜のナムル	節分献立 骨までやわらか！いわしの梅煮 ひじきと大豆の煮物 ほうれん草のお浸し	キャベツの牛肉炒め風 南瓜の煮物 白菜となめ茸の香味和え	鶏の唐揚げ 茄子の煮浸し生姜風味 おくらとゆばの和え物	サバのいしる焼き 金平ごぼう ほうれん草白和え	ジューシーメンチカツ さつまいものレモン煮 だし入りわかめの酢の物（しらす
		I単位 - 124kcal 蛋白質 5.5g 脂質 5.1g 炭水化物 14.7g 食塩 1.7g	I単位 - 121kcal 蛋白質 9.3g 脂質 4.2g 炭水化物 12.4g 食塩 1.3g	I単位 - 182kcal 蛋白質 8.1g 脂質 6.8g 炭水化物 20.4g 食塩 1.8g	I単位 - 220kcal 蛋白質 12.6g 脂質 12.2g 炭水化物 13.2g 食塩 1.6g	I単位 - 177kcal 蛋白質 11.3g 脂質 11.3g 炭水化物 12.9g 食塩 1.1g	I単位 - 304kcal 蛋白質 6.4g 脂質 17g 炭水化物 32.4g 食塩 1.7g
おやつ		ふんわりバターケーキ	もっちりたい焼き クリーム	ぶちたまごパン	ふんわり日和	プロテインウエハース レモンバニラ味	あんドーナツ
	8	9	10	11	12	13	14
昼食		やわらかチキンの塩だれ やわらか割干し大根煮 白花豆	麻婆茄子 えび風味しゅうまい ザーサイと木耳の中華和え	豚角煮 レンコンと人参のきんぴら 白菜とわかめの生姜和え	さばの煮付け 里芋の煮物 ほうれん草とゆばの和え物	ラーメン(醤油) 焼き餃子 フルーツ（みかん缶）	さわら照り焼き じゃがバター 小松菜と椎茸のおひたし
		I単位 - 224kcal 蛋白質 11.7g 脂質 8.8g 炭水化物 24.8g 食塩 1.5g	I単位 - 251kcal 蛋白質 4.9g 脂質 17.6g 炭水化物 17.4g 食塩 1.3g	I単位 - 298kcal 蛋白質 16.1g 脂質 21.3g 炭水化物 11g 食塩 2.1g	I単位 - 260kcal 蛋白質 12.7g 脂質 16g 炭水化物 14.8g 食塩 1.1g	I単位 - 421kcal 蛋白質 14.6g 脂質 12.9g 炭水化物 60.9g 食塩 5.2g	I単位 - 190kcal 蛋白質 10.7g 脂質 10.9g 炭水化物 11.2g 食塩 0.7g
おやつ		甘えび焼 (えびのマヨネーズ味)	丸ぼうろ	鶴の里	厚切りバウムクーヘンチョコ	しらすとアーモンドの サクサクせんべい	ハートクッキーバター アーモンド
	15	16	17	18	19	20	21
昼食		チンジャオロース 中華風春雨 小松菜のナムル	メバルのアクアパッツァ風 ヤングコーンのバター醤油風 かぼちゃサラダ	トンカツ 大根の煮物 もやしの梅肉和え	鶏つくね 金平ごぼう おくらとゆばの和え物	愛情食堂 ビビンバ風丼 チヂミ もやしの中華和え	さば味噌煮 国産なめたけと野菜の煮物 子持ち昆布
		I単位 - 118kcal 蛋白質 5.2g 脂質 3.1g 炭水化物 14.2g 食塩 2.5g	I単位 - 150kcal 蛋白質 7.8g 脂質 7.8g 炭水化物 12.5g 食塩 1g	I単位 - 172kcal 蛋白質 10.4g 脂質 6.3g 炭水化物 18.9g 食塩 1.5g	I単位 - 188kcal 蛋白質 10g 脂質 7.4g 炭水化物 20.5g 食塩 1.8g	I単位 - 166kcal 蛋白質 5.3g 脂質 8.4g 炭水化物 18.3g 食塩 1.6g	I単位 - 240kcal 蛋白質 11.8g 脂質 15g 炭水化物 12.9g 食塩 1.9g
おやつ		光黒豆もち	もみじまんじゅう	北海道純生バタークッキー	サラピーナ	しっとりソフトクッキー カルシウム	ごぼうおかき
	22	23	24	25	26	27	28
昼食		欧風ビーフカレー かぶとブロッコリーのクリームスープ 福神漬	油淋鶏 肉しゅうまい ザーサイと木耳の中華和え	オクラとろろそば ほぐしだらの和風あんかけ パイン缶スライス	チキンクリーム煮 ブロッコリーのペペロンチーノ キャベツのマリネサラダ	にしん蒲焼き 里芋の煮物 オクラおかか和え	白身フライ 茄子の煮浸し生姜風味 小松菜と椎茸のおひたし
		I単位 - 230kcal 蛋白質 4g 脂質 16.2g 炭水化物 16.2g 食塩 3.1g	I単位 - 286kcal 蛋白質 15.2g 脂質 16.8g 炭水化物 17.2g 食塩 2.3g	I単位 - 364kcal 蛋白質 15.3g 脂質 7g 炭水化物 60g 食塩 1.5g	I単位 - 216kcal 蛋白質 7.9g 脂質 15.3g 炭水化物 12.5g 食塩 1.3g	I単位 - 155kcal 蛋白質 9.5g 脂質 6.5g 炭水化物 14.3g 食塩 1.3g	I単位 - 181kcal 蛋白質 8.3g 脂質 9.3g 炭水化物 16g 食塩 1.2g
おやつ		牛乳ケーキ	薄皮まんじゅう	しろえびあられ	たまごロールケーキ	いわしのスナック甘辛醤油	栗まんじゅう

上記献立にご飯、汁物がつきます。

献立内容は納品の関係により変更になる場合がございます。予めご了承ください。