

美浜いきいきデイだより

令和8年3月号

日差しに春を感じる3月となりました。デイサービスでは皆様がいつまでも元気にお過ごしになれるよう、リハビリの時間を設けて身体状況に合わせた運動をご案内しています。一緒に体を動かして、素敵な春を迎えましょう！



左上からエアロバイク、ウォーキングマシン、滑車（左下）、平行棒と階段、ボール握り等々。回数や負荷は個々のご利用者様の状況に合わせて機能訓練指導員が調整しています。



～職員紹介～

石黒久美子（看護師）
早く皆様の顔と名前を覚えられよう頑張ります！



《お知らせ》 利用者アンケートについて、3/2（月）～アンケートをお配りいたします。ご記入の上添付の封筒に入れてご返却ください。ご協力よろしくお願いいたします。

《看護師から》 転倒を予防しましょう！

転倒予防は高齢者の健康を守るために非常に重要であり、適切な運動や環境整備が効果的です。

～転倒リスクと影響～

65 歳以上の高齢者の約 3 人に 1 人が年間に 1 回以上転倒するといわれています。転倒は不健康期間を作り出す大きな要因です。適切な対策をとることで健康寿命を延ばすことができます。

～今日からできる！5つの転倒予防対策～

- 1 筋力トレーニング : 毎日続けられる簡単なスクワットやつま先立ち運動が効果的。
負担が少ない椅子に座ったままでの運動でも OK。
- 2 歩行の安定性を高める : 杖やシルバーカーの正しい使用方法の指導を受ける。
靴の見直しも大切です。滑りにくく足に合った靴を選びましょう。
- 3 住環境の安全性 : 段差にはスロープや手すり、トイレ・浴室には滑り止めも設置します。
- 4 服薬、健康状態の確認 : 医師や薬剤師と相談し、薬の副作用をチェックします。
低血糖や貧血などの体調変化にも注意しましょう。
- 5 生活リズムと栄養の見直し : 昼食をしっかり摂って低血糖を防止、ビタミン D やカルシウムを含む食事で骨の健康も守りましょう。

…転倒予防は、特に高齢者にとっては重要な健康問題です。適切な運動、環境整備をすることで、転倒リスクを大幅に減少させることができます。日常生活の中で意識的に転倒予防に取り組むことが、健康な生活を維持するためにとても大切です。

3月行事予定

6日（金） 合同避難訓練、ギター

19日（木） ギター

《編集後記》 このところ、休みのたびに娘に買い物に付き合わされています。というのも、この春で高校卒業→女子大生となることもあり、オシャレの方向転換が始まってしまったのです（笑）今までジャージでダラダラしていた娘がミニスカートやら巻き髪に挑戦していて、それはそれで微笑ましく成長を見守っています。夫はちょっとモヤモヤしているみたいですけどね(^▽^)

高見

献立表

月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
ごはん みそ汁 マス味醂漬け焼き 冬瓜の生姜あんかけ 減塩白菜浅漬け 漬物 果物	ひな祭り献立 ちらし寿司 みそ汁 チキンフライ 姫皮竹の子とふきのおひたし 漬物 果物	ごはん みそ汁 豆腐野菜ハンバーグ(玉葱ソース) やわらかごぼうのおかか煮 ほうれん草のお浸し 漬物 果物	信州味噌豚丼 みそ汁 青菜の鶏そぼろ煮 漬物 果物	ごはん みそ汁 あじの西京焼き れんこんの土佐煮 茄子のだし浸し 漬物 果物	ごはん みそ汁 豚角煮 うの花 山菜おろし 漬物 果物
9	10	11	12	13	14
ごはん みそ汁 あじ南蛮漬け たけのこの含め煮 キャベツのゆかり和え 漬物 果物	炒飯 中華スープ 肉しゅうまい ザーサイと木耳の中華和え 漬物 果物	ごはん みそ汁 鶏の唐揚げ そぼろ豆腐 小松菜のおろし和え 漬物 果物	ごはん コンソメスープ ポークメキシカン ブロッコリーのペペロンチーノ さつまいもサラダ 漬物 果物	かき揚げうどん ひじきと大豆の煮物 漬物 果物	ごはん みそ汁 さばの煮付け じゃがバター 小松菜と椎茸のおひたし 漬物 果物
16	17	18	19	20	21
ごはん 中華スープ コク旨! 麻婆豆腐 中華風春雨 小松菜のナムル 漬物 果物	ごはん みそ汁 炭火焼てりやきチキン さつまいものレモン煮 ほうれん草のお浸し 漬物 果物	みごはん みそ汁 めぬけの中華蒸し風(清蒸魚) チヂミ 茄子の中華風マリネ 漬物 果物	ごはん みそ汁 鶏のやわらかフリッター カリフラワーのバジル和え スパゲティサラダ 漬物 果物	ごはん みそ汁 赤魚の煮付け 金平ごぼう 松前漬 漬物 果物	ごはん みそ汁 肉じゃが なすのそぼろ煮 なめたけおろし 漬物 果物
23	24	25	26	27	28
ごはん みそ汁 チンジャオロース かに風味しゅうまい ザーサイと木耳の中華和え 漬物 果物	欧風ビーフカレー コンソメスープ ほうれん草とトンのリテー 福神漬 果物	愛情食堂 おろしそば あんかけふくさ卵 キャベツのゆかり和え 漬物 果物	豚甘辛ごはん(青ネギ) みそ汁 鶏そぼろとじゃがいもの煮物 和ハヤとオクラの出汁醤油和え 漬物 果物	ごはん みそ汁 めばるの塩麴焼き ほぐしだらの和風あんかけ さつぱりキャベツきゅう(花桜藻入) 漬物 果物	ごはん みそ汁 カレイの中華あんかけ(野菜入) チャプチェ いんげんと白きくらげのナムル 漬物 果物
30	31				
ごはん コンソメスープ 直火焼ハンバーグ(特製トマトソース) かぶとブロッコリーのクリームソース キャベツのマリネサラダ 漬物 果物	ごはん みそ汁 さば味噌煮 焼きなす 小松菜と椎茸のおひたし 漬物 果物				