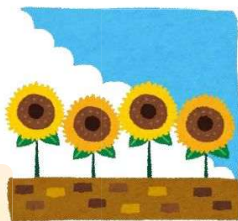


花見川いきいきプラザ内デイサービスセンターだより8月号



ご利用者の皆様へ

発行 令和8年8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



施設内修繕（介助浴槽の混合栓修繕について）

介助浴槽の混合栓のユニット交換に伴い、令和8年7月21日（火）から7月27日（月）までの間、併設の老人福祉センター千葉市花見川いきいきプラザの浴室を利用、また昼食がお弁当の提供となっておりましたが、予定通り7月27日（月）で工事が終了しました。7月28日（火）からは通常通りのサービスを再開しています。皆様にはご協力いただき誠にありがとうございました。

デイサービスの活動報告

七夕の 笹飾り

ご自身やご家族、デイの職員の幸せを願う短冊で、七夕飾りがいっぱいになりました。



7月に皆様のお手元に「介護保険負担割合証」が届いていると思います。届きましたら、お手数料をおかけいたしますが、ご利用時にご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きます。）

带状疱疹とは

○带状疱疹は高齢者がかかりやすい病気のひとつで、70歳代で発症する方が最も多いといわれています。また、高齢になると「带状疱疹後神経痛」という合併症を起こす可能性が高くなります。

○带状疱疹は水痘（水ぼうそう）と同じ「水痘带状疱疹ウイルス」が原因で起こります。水痘带状疱疹ウイルスは、水痘（水ぼうそう）が治った後も体内に残ります。二度と症状を引き起こさないこともあります。加齢や疲労、ストレスなどにより免疫が低下すると再び活動し始めることがあります。活性化した水痘带状疱疹ウイルスは神経を伝わり皮膚に出てきて、带状疱疹を引き起こします。ほとんどの場合、痛みを伴う発疹が体の片側だけにみられます。

○带状疱疹の主な症状

- ・痛み…体の左右どちらか一方に、チクチク、ピリピリ、ズキズキといった痛みが起こります。
- ・赤い発疹…痛みを感じる部分に帯状の赤い発疹が現れます。
- ・水ぶくれ…発疹部分が水ぶくれに変化し、水ぶくれはやがて破れてただれた状態になり、その後かさぶたに変わります。

※带状疱疹が重症になると、顔面の麻痺、眩暈、難聴などの症状が現れる場合があります。

○带状疱疹後神経痛

一般的に带状疱疹の痛みは、赤い発疹や水ぶくれが治まるにつれて軽くなりますが、带状疱疹後神経痛に移行すると、皮膚の症状が治った後も痛みが残ります。带状疱疹の患者さんの約2割が発症し、痛みは数か月から数年にわたって持続することがあります。加齢とともに带状疱疹後神経痛に移行するリスクが高いとされていますので、高齢の方は特に注意が必要です。

○带状疱疹の治療

高齢の方が带状疱疹にかかると重症化しやすいため、早期発見と早期治療が重要です。皮膚に痛みを感じたり、違和感を覚えたりしたら、早めに医療機関を受診しましょう。

○带状疱疹の予防

ワクチンを接種する…50歳を過ぎた方は、带状疱疹の予防接種を受けることができます。65歳の方などを対象とした带状疱疹ワクチンの定期接種が開始されます。

免疫力を高めておく…免疫力を低下させないため、栄養のバランスの取れた食事や適度な運動を心がけましょう。また、十分な睡眠をとり、ストレスをためないようにすることも大切です。

看護師 内山

～職員からひとこと～

いよいよ夏本番ですね。今年の暑さは凄いですねえ…。「暑い！！」と言っても暑さが変わらないのですが、つつい口から出てしまいます（笑）

予想では9月には気温が落ち着くとの事ですので、睡眠・食事・運動に気をつけて後一か月頑張って暑さを乗り切りましょう。

介助員 小林



月間献立表



月	火	水	木	金	土
					1 ご飯 みそ汁 あじ西京焼き 付) 花人参 うの花 ゴーヤのおかか和え ゼリー
3	4	5	6	7	8 ご飯 みそ汁 豚肉の生姜焼き風 ほくしだらの和風あんかけ 小松菜のナムル
みそ汁 炒飯 えび風味しゅうまい いんげん和白きくらげのナムル みるく棒	ご飯 みそ汁 タンドリーチキン&ポテト カリフラワーのバジル和え キャベツのマリネサラダ	ご飯 みそ汁 赤魚の煮付け 付) 花人参 焼きなす オクラの鬼おろし 新潟ぬれせんべい	ご飯 みそ汁 チキンカツ(大葉) 金平ごぼう 青梗菜の彩り生姜和え	ご飯 みそ汁 メバリのアクアパッツァ風 ジャーマンポテト 大根フレンチサラダ	
10	11	12	13	14	15 ご飯 みそ汁 やわらかチキンの塩だれ 大根の煮物 ふきの酢味噌和え
ご飯 みそ汁 骨までやわらか! さばの味噌煮 付) いんげん 茄子の煮浸し生姜風味 胡瓜と中華くらげの和え物 まんぷくクラブクリームブッセ	みそ汁 愛情食堂 ロコモコ丼 ほうれん草とコーンのソテー ビタミ大根(青芯大根)の"ジ"炒め	ご飯 みそ汁 すけそうたらの塩焼 ごうやの炒り豆腐 和牛とわかめの出汁醤油和え	ご飯 みそ汁 あさりピラフ チキンフライ ツナ入りコールスローサラダ 桃実香(白あんのしぐれ)	ご飯 みそ汁 とろろそば かに入りつみれ 黄桃缶 パリッセルなめらかチョコクリーム	お米のレンビ ごだわりの塩
17	18	19	20	21 ご飯 みそ汁 フライドチキン かぶとアボカドのクリーム かぼちゃサラダ	22 ご飯 みそ汁 メバリのチリソース 付) いんげん 肉しゅうまい 減塩白菜浅漬け 和やかロアンヌ
ご飯 みそ汁 めばる塩麹焼き 付) 花人参 里手のたらこクリーム ささげのごま和え キャラメルコーン	ご飯 みそ汁 ポークステーキ ほうれん草とベーコンのソテー ハイン缶スライス 花あられ塩味	ご飯 みそ汁 鶏つくね やわらかごぼうのおかか煮 おくらとゆばの和え物 ゼリー	ご飯 みそ汁 たら煮付け 付) 花人参 三色豆 胡瓜とツナの酢の物 熱風焙煎黒ごまチップス	ご飯 みそ汁 小倉パウム	
24 ご飯 みそ汁 炭火焼てりやきチキン 金平ごぼう 白菜としいたけの和え物 黒豆きな粉のソフトサンド	25 ご飯 みそ汁 トビウオのさんが焼き風 付) 花人参 たけのこの煮物 オクラの鬼おろし 厚切りパウムクーヘン	26 夏バテ予防メニュー からあげうどん ほうれん草の煮浸し フルーツ(みかん缶) とうもろこし煎餅	27 ご飯 みそ汁 にしん生姜煮 こんにやくレンコン金平 だし入りわかめの酢の物(しらす) 徳之島黒糖ロールケーキ	28 ご飯 みそ汁 本格スバイスのベジキーマカレー ほうれん草とコーンのソテー フルーツカクテル チーズあられ	29 ご飯 みそ汁 めぬけの中華蒸し風(清蒸魚) チヂミ 白菜とカニカマの和え物 チョコバナナバウンドケーキ
31 みそ汁 鶏ご飯 厚焼玉子 切干大根の甘酢和え 豆乳カステラ					