社会福祉法人　幸

定期便

なごみの里

平成31年　4月発刊　第47号

春号

介護老人福祉施設　なごみの里
・特別養護老人ホーム　・ショートステイ
・デイサービスセンター　・居宅介護支援事業所
グループホーム　アルモニー早瀬町

春のドライブ

～　目　次　～

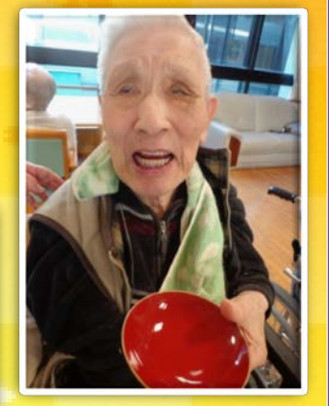
ページ１・２　：特養トピックス　　ページ３・４　：デイサービストピックス
ページ５・６　：グループホームトピックス　　ページ7：特集トピックス
ページ8　：医療コラム　　ページ９：コラムほか

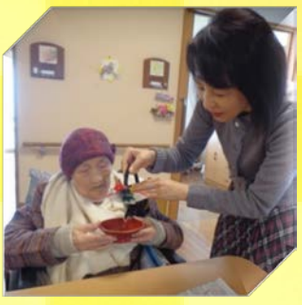
謹賀新年

～なごみのお正月～

初詣外出に行かれたり、お神酒やおせちを召し上がられたりと、なごみの正月を堪能されました。外出が難しい方にはフロアに「手作りなごみ神社」をご用意し、参拝を楽しんでもらえました。

今年も良い一年となりますように！





2月3日

今年もなごみの里では、利用者様の健康を祈願し豆まきをしました。

利用者様に新聞紙で大きな豆を作って頂きました。

ひな祭り

毎年利用者様と一緒に雛人形を飾りつけ、子供達や子供の頃を思い出し、思い出話に花が咲きました。

初詣

1月4日～10日

今年一年も良い年に
なりますように。

喫茶外出

喫茶店まで外出してきました。皆さんとても楽しそうでした♪大きなお口を開けてペロリと美味しそうに召し上がられていました。笑顔があふれていました。

節分

～鬼の絵～

赤鬼と青鬼を作りました。鬼の色んな表情があり素敵な作品になりました♪

雛祭り

～雛人形の絵～

お内裏様とお雛様の色塗りをして紙コップに貼り付けて完成！たくさん出来ました♪

正月

新年はお屠蘇を召し上がったり、書初めや正月遊びを楽しまれていました。今年も良い年になりますよ♪

節分

あるもにぃ～キッチン!!

■バレンタインデー

■手作り雛ケーキ

手作りでチョコやケーキを作りました♪楽しい！おいしい！文句なしですね♪

雛祭り 3月

雛人形の飾りつけが意外と難しく、慎重に丁寧に飾り付けておられました。素敵な笑顔を添えて完成です♪

いつもにぎやか　アルモニー

～日常風景撮って出し～

◆ぴぃ～す！

◆お掃除マイスター

◆身だしなみチェック

◆レクリエーション

じいちゃん　ばあちゃ

3月13日～17日

今年も皆さんで力を合わせて完成した作品が沢山展示されました！

社会福祉施設利用者作品展示会　inイーグレひめじ

■今年のなごみの里作品です。

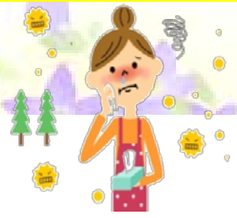
私の塗り絵です！

上手に作ってるね～

今年のテーマは「日本の歴史」です！なつかしい道具を見られ思い出話に花が咲きました♪

「なごみの里」はフェルトで作られたフラワーアートです。

春のアレルギー



■春のアレルギーとは…

寒い冬が終わり、春の訪れとともに舞い散る花粉。そして人は涙しながらこう呟く…「花粉症だ」と。
春が来る度、悩まされている方も多いのではないでしょうか？日本では4人に1人は花粉によるアレルギーを持っているといわれ国民病となっています。花粉症といっても花粉ならどれでも症状が出てしまう訳ではなく、人によって様々です。その様々な原因についてお話します。

まず代表とされるのが皆さんご存知『スギ花粉』ですね。これが最も多いとされ、花粉の飛散予報の基準にもなっています。次に有名なのが『ヒノキ』、あまり認知されていないものだと『ハンノキ』『イチョウ』『ケヤキ』に『カバノキ』等の花粉も飛散しています。夏だけかと思いきや実は『イネ』もこの時期から飛散します。「自分はスギだと思ってたら実は違った」なんて話も少なくはありません。

■花粉症のメカニズム

■花粉症の予防法

花粉症の症状が出る前に抗アレルギー薬を予防的に用いる方法があります。花粉が飛び始める2週間ほど前からあらかじめ用いておくことで、症状を軽くすることができるのです。この方法は、**シーズン中の薬の効果をより高めるための"助走"**と考えてください。自分がどのアレルギーなのか知る必要があるので病院で検査しておきましょう。

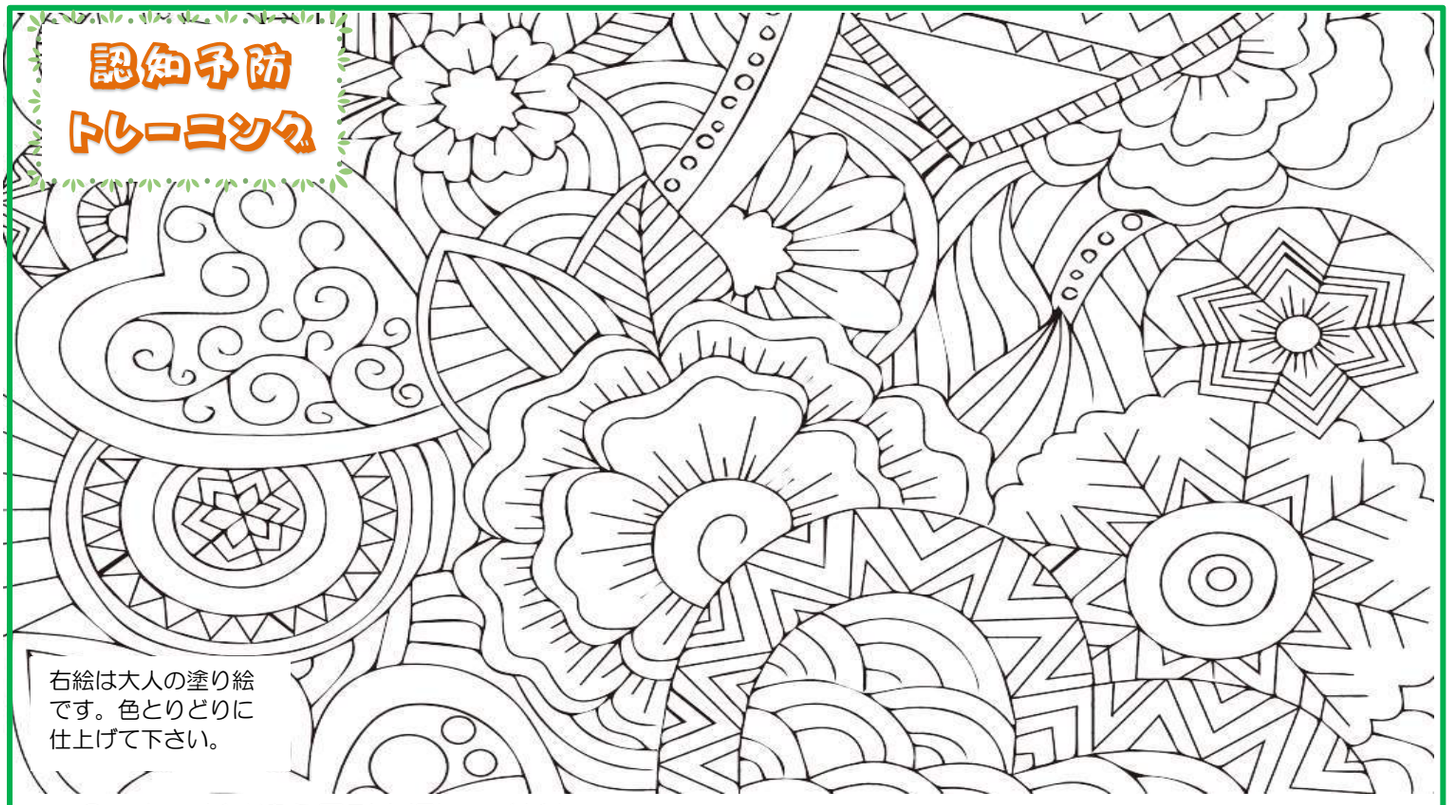
■花粉症の治療法

「アレルゲン免疫療法」これは、アレルゲンを故意に体内に取り入れることで、徐々に免疫を獲得して行く治療法です。2～5年かかることもありますが、治療を継続して行うことで、花粉を吸い込んでもアレルギー症状がまったく出ないようになることもあります。もちろん、治療の効果には個人差がありますので、一概に「かならず治る」と言うことはできませんが、症状が緩和される人や完全に治る人も少なくありません。スギ花粉による花粉症に有効な治療法として使用されることが多く、注射によってアレルゲンを体内に取り入れる**「皮下免疫療法」**と経口薬でアレルゲンを体内に取り入れる**「舌下免疫療法」**があります。

■警告！？花粉症とインフルエンザ！

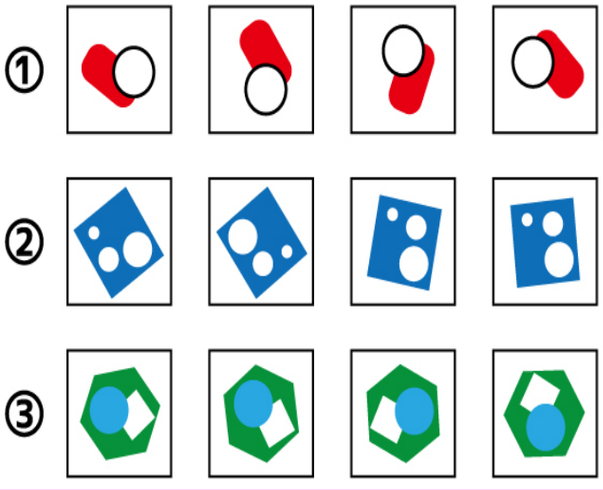
皆さんは花粉症とインフルエンザの症状がよく似ていることにお気づきでしょうか？具体的な共通の症状は「鼻や喉の疾患」「倦怠感」「くしゃみ」「発熱」です。ここまでは花粉症の症状なのですが、ここに**「高熱」「異常なのどの痛み」「吐き気などの胃腸症状」**のどれか一つでも加わると要注意です！インフルエンザの時期と花粉症の時期が被りますので知っておかなければなりません。
また、花粉症を患うことで、気管にある異物を取り除くヒダが収縮してしまいます。すると、外部から侵入してくる雑菌やウイルスを取り込みやすくなり、**風邪やインフルエンザの感染リスクが高くなってしまいます。**

認知予防トレーニング

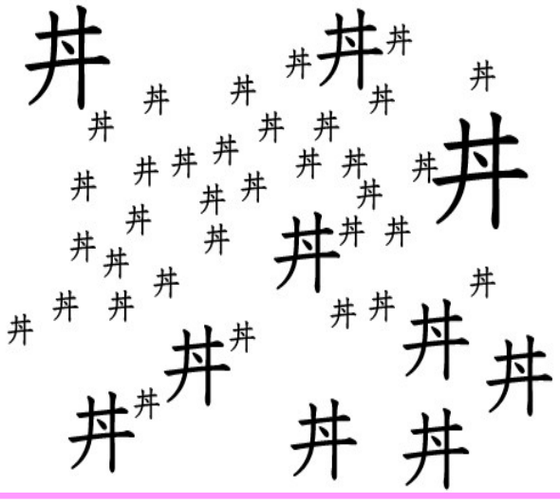


右絵は大人の塗り絵です。色とりどりに仕上げて下さい。

◎ひとつだけ違う図形を探してください。



◎ひとつだけ違う漢字を見つけてください。



～　感　謝　～

令和元年6月～7月になごみの里に来て下さったボランティアの皆様ありがとうございま

・好古学園の皆様(園芸/習字)　・花の店たんぽぽ様

・塩田允子様　・田中明子様　・網干高校

季刊誌に掲載された写真は、当施設にデータ保存しております。プリントアウトをご希望の方は、なごみの里事務受付へ直接お申し付け下さい。なお、ご本人・ご家族様以外への提供はできませんので、ご了承ください。

＜編集発行＞　なごみの里　編集委員会
TEL：079-274-7530　　FAX：079-274-7531
ホームページ：http://sachi-himeji.com/index.html