

快護通信

A good care makes a good smile. A good smile induces happiness.

株式会社光洋

〒236-0004 横浜市金沢区福浦 1-11

TEL045-701-2210 URL <http://www.koyo.jp>

発行人：ケアコンシェルジュ

< 21 号 >

ハクシヨウ!

やってきました、花粉の季節。うっとうしさを感じる方も多い時期となりました。今や花粉症は国民の5～6人に1人が発症するとも言われる疾病です。今回は花粉のお話です。

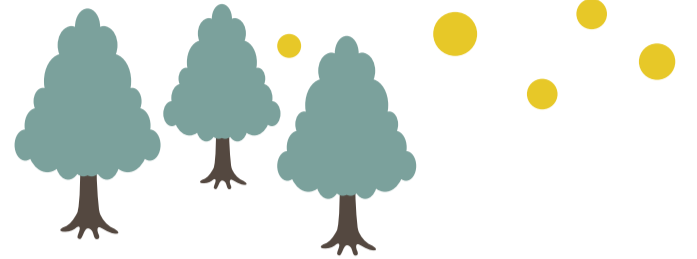
花粉症とは？

スギ・ヒノキなどの植物の花粉が原因となり、くしゃみ・鼻水・鼻づまり・涙を出すことで、体外から花粉を外に出そうするアレルギー症状を引き起こす病気です。これまでに、約60種類の花が報告されており、患者数は年々、増加傾向にあることが推量されています。なお、家族が何かしらのアレルギーを持っている人と、そうでない人を比較すると、持っている人の方が花粉症になりやすいと考えられています。近年では花粉症が悪化する要因として、空

気中の汚染物質やストレスの影響も指摘されています。

花粉症予防のために

なるべく花粉に接しないようにするため、外出時はマスクや花粉症用の眼鏡の着用をし、綿やポリエステルなどの化学繊維の着用、頭は帽子をかぶることで花粉の付着量を減らせると考えられています。そのほか、花粉症の季節に突入する前から、予防的に薬物を服用し始めることは、花粉症の症状が出てから治療を開始するよりも効果的であると報告されています。



今日からできる健康法

正常な免疫機能を保つためには、睡眠をよくとり、規則正しい生活習慣を身に付けることが大切です。まだまだ風邪やインフルエンザが猛威を振っています。外出先から帰ったら、手洗い・うがいをしましょう。

もうすぐ新年度。支援者である私たちが健康であることは、ご利用者様・患者様へより良いケアに繋げるきっかけとなりうるはずです。

さあ、みなさんも今日からできること、始めませんか！！

参考文献：環境省、2009年2月改訂版「花粉症環境保健マニュアル2009」

コンシェルジュの 快食レシピ

さわやかな香りと食感が嬉しい

「セロリジャコふりかけ」

◆材料

- セロリ 1本
- ジャコ 大さじ3～4
- 白ごま 大さじ2
- ほんだし 大さじ1
- 醤油 小さじ1
- ごま油 適量



◆作り方

- セロリはスジを取り葉と茎に分け、茎は縦半分にした後5mmに刻む。葉は手で小さくちぎる。
- フライパンにごま油を熱しセロリの茎を入れ炒め、次いで葉を入れ炒める。
- 中火にしてじゃこ・白ごまを入れさらに炒め、ばらばらになったらほんだしを入れ混ぜ合わせる。
- 弱火にして醤油を鍋肌から回しいれて全体に混ぜ合わせたら出来上がり。浅口の皿に広げてよく冷ましてから冷蔵庫で保存してください。2週間くらい保存可能です。

食物繊維とカルシウムたっぷりの体に優しいふりかけです。ご飯にかけて頂くのはもちろん、おにぎりやお茶漬けにしたり、チャーハンにしてもとっても美味しいです！皆さんぜひ作ってみてください♪

症状が出る前から花粉症対策を

今春は東北から九州にかけて、花粉症に対し十分な注意が必要な2000個/cm³を越える飛散になると予測されています。予測や予報に基づいた早めの対策を心がけましょう。環境省花粉観測システム（愛称：はなこさん）ホームページもご参考ください。

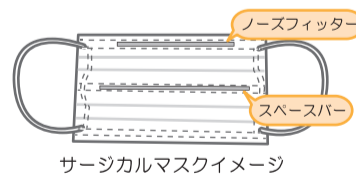
(<http://kafun.taiki.go.jp/>)

花粉症予防に有効なマスクですが、マスクをより効果的に使うためにも、

使用時は顔にしっかりフィットさせることが大切です。不織布・プリーツ型マスクの場合、まずノーズフィッターを鼻の形に合わせます。顔の形に合わせてゴムを耳にかけ、顔の大きさに合わせてプリーツを広げます。あご下までしっかりとかぶせましょう。

その他、マスク内側に当てガーゼをつけ、鼻部分に枕ガーゼを当てると花粉遮断の効果が上がります。

環境省花粉情報サイトより引用



メディカルスマイル
MEDICAL SMILE
フリーダイヤル 0120-3816-54

左) 製品名：サージカルマスク 7枚入り
右) 製品名：サージカルマスクお徳用 60枚入り
製品特徴：快適ダブルワイヤー（ノーズフィッターと口元に空間ができるスペースバー）で、快適な風邪・花粉対策を提供します。
発売元：株式会社 光洋

平成25年スギ花粉飛散開始時期予測
(第1報) 環境省ホームページより引用





日本の環境都市・水俣

熊本県の南端・鹿児島県とのちょうど県境に位置する水俣。海あり山あり川ありの自然のバランスの調和したこの街は日本の地中海とも呼ばれ、その風土が作り出す様々な食材は水俣独自のものであふれています。そしてこの街は、環境 NPO が主催する「日本の環境首都」において、このたびなんと日本で唯一の「日本の環境首都」の称号を獲得した誇り高い街でもあります。

今回はここ水俣に新しく開設された施設「白梅の杜」さんに取材にやってきました。八代駅からローカル線「肥薩オレンジ鉄道」に乗り、車窓からの不知火海を眺めながら揺られること1時間。降り立った水俣の街は思った以上に暖かく、日差しがさんさんと降り注ぐ美しい温泉街でした。

そして駅前の道を歩くこと15分、青々とした芝の広場の先に見えたのは新設の素晴らしい建物でした。



写真4

白梅の杜さん

2012年6月に開設した「白梅の杜」さん。施設の目の前の広場は一般開放されているので、窓からは元気に遊ぶ子どもたちの姿を見る事ができるそうです。(写真1)

今回、取材を担当してくださったのは相談課の主任宮崎さん。一通りの打ち合わせが済むと早速施設内を案内してくださいました。

朝食後のご利用者は、井戸端会議に花を咲かせていました♪(写真2) ご利用者の



写真1



写真2



今村様と主任宮崎さん

写真3

みんなの笑顔を見ていたいから

今村様は御年 108 歳。水俣では一番のご長寿だそうです。今村様はなんと 100 歳まで和菓子の老舗で看板娘をされていました。今村様のお名前から取った「美貴もなか」は、水俣では知らない人がいないほど有名な絶品スイーツです。長寿の秘訣を質問すると「ただ誠実に生きること」と教えてくださいました。有難いお言葉です。(写真3)

テラスではご利用者とスタッフのお二人が日向ぼっこをしていました。スタッフの女性はずっとご利用者の手を握りながらお話していました。白梅の杜さんでは至る所でこのような風景を目にします。(写真4)

排泄ケアセミナー開催

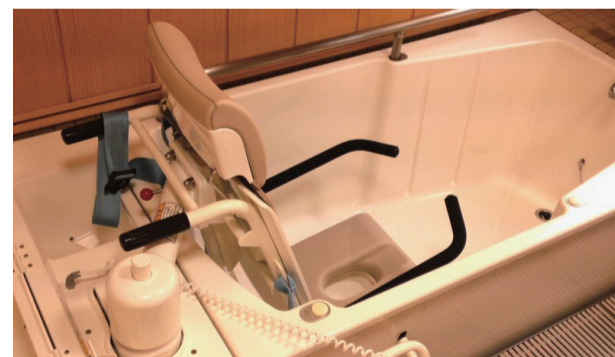
筆者は今回取材のほかに、地域の介護教室の講師という大役を任されていました。内容は「正しい排泄ケアに向けて」。白梅の杜さんには地域交流スペースというとても広い部屋があって、近隣の方々を集めた介護教室や、介護従事者向けのセミナーを頻繁に開催しているそうです。この日もなんと 130 名も集まる大盛況！具体的な現場の質問もたくさん上がりました。その一つが「立位が不安定なご利用者に立ちおむつをする場合、どうしたら良いのか?」。この場合、車いす・椅子などにテープ止めとパッドを敷き、座った姿勢で装着する方法が有効です。座りながら行うことで安全

装着でき、ズレを起こさずキレイにあてられる利点があります。その他にも多くの質問をいただき、活気のあるセミナーとなり講師冥利に尽きました。

白梅の杜の皆さま、お忙しい中取材のご協力をいただき本当にありがとうございました。



日当たりのいい和室は皆の憩いの場。梅酒にしませんか?の一言にひかれます。



リフトの付いた個浴用の浴槽は水俣初!

