

悠悠だより

平成23年3月号

太陽の日差しがだんだんと暖かく感じられるようになってきました。
季節の変わり目は体調をこわしやすいので手洗いやうがいなどで予防を心がけて下さい。

～今月の行事予定～

- 3/ 2(水)、16(水) 音楽療法
- 3/12(土) 虹の会 様 慰問



【最新 花粉症対策】

今回は花粉症の最新治療から手軽に買える市販薬、グッズを御紹介します。

治療法：スリット減感作療法

体内にスギなどのエキスを入れることでアレルギーに対する免疫力を高め花粉症を治療する方法。今までは注射で体内に注入していましたが、経口用に調合したものを毎日、口に含む方法が注目されています。舌下減感作療法といい自宅で簡単にでき、通院も3～4週間に一度ですみます。欧米の4割以上の施設で行われていますが、現在、日本では保険適用外のため自費となります。

市販薬



スカイナーAL錠

エーザイより今年の1月に発売されたばかりの新薬です。鼻づまりや鼻炎症状に優れた効果を発揮し症状が軽いうちに服用することで効果が期待できます。

グッズ



アルガードすっきり保護クリーム

ロート製薬より鼻のかみ過ぎで鼻の下のカピカピを何とかしたいという方にお勧めの保護クリーム。ハッカ油等も含まれ鼻もスッキリです。



アルガード目すっきり浄眼薬α

同じくロート製薬より防腐剤が入っていないコンタクトをしたままでも洗える洗眼薬で下を向いて洗える「ふにょカップ」が付いています。



鼻爽快 鼻ぼん

鼻水がばたばた落ちて仕事が出来ない方にお勧め。メンソール配合の棒状脱脂綿をマスクの下にこっそりと使用してみてはいかがでしょうか。

【看護師 市原】

リハビリコーナー ～指体操で脳刺激～

手の指と脳のはたらきは、強く連動しているといわれています。つまり、手の指を体操することによって、脳の体操をすることにつながるのです。年をとると細かい動作を敬遠しがちですが、これだと脳への刺激も減ってきてしまいます。疲れた脳に、また認知症予防に指体操はいかがですか。

▽指体操の手順

- 1.手を勢いよく開き、次に親指から順に指を1本ずつ、しっかりと折っていきます。小指まで折ったら、ギュッと握りこぶしをつくり、今度は小指から順に1本ずつ、しっかりと開いていきます。
- 2.片方の手は握り、もう片方の手は開いて、握ったほうの指を1本1本開いていきます。反対に開いたほうの手は1本1本折っていきます。これを左右同時にやってみましょう。

おいしく食べて予防～高血圧編

「高血圧」には腎臓病などの病気によって起こる「二次性高血圧」と原因がはっきりとわからない「本態性高血圧」の2種類があり、本態性高血圧の多くは「遺伝」と、塩分のとり過ぎ・バランスの悪い食事・飲酒・喫煙・運動不足・肥満・ストレスなどの「生活習慣」が関わっていると考えられています。

食生活のポイント

- ・ 塩分を控える⇒濃い味に慣れている人にとって、急にうす味にすると、もの足りなく感じます。うす味でもおいしく感じる調理の工夫をし、少しずつうす味の習慣をつけるようにします。調味料だけでなく、加工食品の塩分にも気をつけましょう。

(おもしろいうす味調理のコツ)

- ・ だしを使ってうま味を加える。
- ・ 香味野菜やスパイスを使って香りを加える。
- ・ 酢や柑橘類の酸味を利用する。
- ・ 減塩調味料を利用する。
- ・ 新鮮な食材を選ぶ。
- ・ 調理法にひと工夫、焼き目をつけたり、カラッと揚げて香ばしさをプラス!!



施設内研修会 《排泄介護の基本》

あじさい看護福祉専門学校の先生を講師に迎えて行いました。排泄のメカニズム、姿勢やどのようにトイレ誘導するかなど、理解しやすいように講義していただきました。



西脇様 慰問

ハーモニカをメインにギター、尺八の演奏をし、利用者の皆様も一緒に同期の桜、ラバウル小唄などを歌い、最後に日向ひょっとこ踊りで楽しませていただきました。



木彫り作品展

1月29日～2月14日まで1階にて美濃市にお住まいの佐田千恵子さんの木彫り作品展が開かれました。流木や倒木、廃材などで作った柔らかな表情の仏像や童子像、約30点が出品されました。利用者様や一般で来場された方は写真をおさめられる方、1つ1つをじっくり見られる方などいらっしゃいました。「見てると優しい気持ちになれる」「ほっとする」と大変喜ばれている声が聞けました。



医療法人社団実践会

介護老人保健施設

リバーサイド悠悠

〒501-3936 岐阜県関市倉知字下野1712

☎ (0575) 23-6500 (代)

FAX (0575) 21-0488