

上島ハーモニータウン デイサービスセンター便り

Vol.86

2019年3月18日発行

plata.jp - 11149294



みなさん、協力して和気藹藹とデザート作り。今回は、「ひな祭り2色蒸しパン」です。みんなで力を合わせることで真剣さの中に、笑顔がこぼれますね。楽しそう！



ソプラノからバリトンサックスにドラムを加え、指揮者もついて、さすがヤマハのOB&現役からなる「サックスアンサンブル」です。中国駐在経験者が中心となり、中国曲”好日子”をテーマ曲に、幅広いパートリーを持っています。地域の施設・病院・神社や秋祭りなどに数多く出演されています。



3月5日～3月7日、3月13日～15日の3日間ずつ、計8名の学生さんが実習にられました。実習の目的は、高齢者の生活について、ご利用者とのコミュニケーションを通して理解することでした。ご利用者さんも、孫やひ孫のような学生さんと楽しくお話されたり、運動したり、ゲームしたりと、いつもとは一味違う時間を過ごされていました。



ナースの広場



《花粉症対策》

(小粥 朋美)

最近では、花粉症の症状に悩まされている利用者様をよく見かけます。日本人の4人に1人は花粉症と言われており、スギ花粉症とヒノキ花粉症を併発する人が増えています。ヒノキ花粉症は3月から5月末まで飛ぶので、症状が長引いたり、3月以降に重症化する場合は、ヒノキ花粉症を併発している疑いがあります。

そこで今回ご紹介したいのが、花粉症対策。もちろん飲み薬、目薬など薬によって症状改善を図ったり、マスクや眼鏡で花粉症を体内に入れないことも大事ですが、ほかにもあります。花粉症対策には免疫力を高めることが大事なんです。そのための方法をいくつか紹介します。

・口を閉じて鼻呼吸を。鼻呼吸が苦手な人は、ガムを噛むと自然に鼻呼吸できるようになるのでお勧めです。

・食べ物で綺麗な腸に。免疫力を高め、花粉によるアレルギー反応を抑える食べ物としてリンゴが注目されています。

・眠れなくても横になって骨休めを。花粉症の症状によりなかなか眠れない時でも、体を横にして重力から解放してあげるだけでも免疫力アップに繋がります。

上手に花粉症と付き合い、気候のいい春の陽気を楽しめると良いですね！

事務通信

※曜日別空き状況

平成31年3月15日現在

	月	火	水	木	金	土
一般通所	△	△	△	△	△	○
認知通所	○	○	○	○	○	○

○ … 空きあり
△ … 若干名
× … 満

(お問い合わせ)
TEL:053-476-6582
FAX:053-476-8788