

健康コラム 白から始める花粉対策

\* 普段の生活で

花粉の飛ぶ季節は空気が乾燥しているために鼻や眼、喉なども乾燥して体の抵抗力が弱くなっていることが多いので、まずは室内の湿度を適度に保つことに気をつけましょう。

\* 道具を利用して

花粉を吸引する空気清浄機は空中に飛びかっている花粉にしか効果がありません。花粉はすぐに床に落下してしまうので、落ちた花粉は掃除機やふき掃除で対処を。また、花粉がつきやすいカーテンなどは表面がツルツルしたものにしたほうが良さそうです。

\* 出かけるときは

出かけるならマスクと帽子を身につけましょう。マスクは、内側を少し湿らせてつけると、湿度が保たれるのでおすすめです。目を保護するには普通のサングラスやメガネでも眼に入る花粉の量を約 3 分の 2 にできるのでオススメです。

\* 免疫力を高めましょう

体の免疫力は睡眠不足やストレス、運動不足、食事の偏りなどによってガタンと落ちてしまいます。日ごろからバランスの取れた生活を心がけましょう。また、少しでも運動量をあげてみると、鼻の粘膜の血行も良くなり、鼻づまりが軽くなる効果もあります。

\* 食事は魚と野菜を中心に

食事の偏りは体の免疫力を弱める原因のひとつ。特に青魚に多く含まれる EPA(エイコサペンタエン酸)は、アレルギーによる鼻づまりをやわらげるともいわれているので、たくさん食べたいものです。

アルコールは神経のまひから鼻の粘膜内をうっ血状態にし、鼻づまりを悪化させることがあります。食事にもちよつとした気くばりを。

ひな壇の前で記念撮影



三月三日の桃の節句の前に、希望苑ではひな壇を飾り、利用者様と写真をとりました。外はまだ冬ですが、お雛様が春を感じさせてくれています。



ご夫婦と一緒にパチリ



行事から日常まで、楽しい生活の様子をお届けします！

希望苑便り

ホームページでもご覧になれます <http://kibo-en.or.jp/>

3月号 (No. 153 2013年3月発行)

秋田県山本郡三種町鹿渡字町後251

TEL 0185 (87) 3130

FAX 0185 (87) 2497

科学的介護実践に

向けての取り組み

希望苑では科学的介護の実践に向け、施設見学と国際医療福祉大学大学院教授・竹内孝仁氏の研修に参加し、現在水分補給と歩行訓練に取り組んでいます。

竹内先生の理論では「水分補給が一番重要である」とのことです。希望苑では、食事の他に 1500ml の水分摂取を目標にしています。1500ml の水分を摂ることで脱水を予防し、認知症状の改善につながります。

十二月からは、水分と食物繊維が摂れるお茶寒天を取り入れ、美味しく食べていただけるように工夫をしながら提供しています。これにより、夜間ぐっすり眠れる方が増え、自力排便の面でも少しずつですが効果が現れています。

歩行訓練は、排便や夜間の熟睡を促すため、できる方から無理のないように見守りしながら行っております。

そのほか、車椅子は移動の道具であるので食事の時は椅子に座っていただく、常食以外の方に体調を見ながら少しずつ常食を召し上がっていただく等の取り組みを行っています。



歩行訓練頑張ってます！

《科学的介護とは》

1. おむつゼロ
2. 骨折ゼロ
3. 拘束ゼロ
4. 褥瘡ゼロ
5. 胃ろうゼロ

この5つのゼロを実行する介護です



お茶寒天は利用者様からも効果があるよとの声をいただいています。



水分補給の重要性について

水分が人間の体に与える影響は非常に大きい。水分を取ると細胞が活性化し、意識レベル、覚醒水準が上がります。日中の覚醒水準が上がることで夜間の睡眠の質を深くしていきます。

人間が一日に必要なとする水分をきちんとケアできるようにすると、意識に素晴らしい改善効果がある。便秘は治り、尿意を感じることもできるようになるため尿失禁も治すことができる。また、認知症の症状に非常に多くの点で改善効果が出てくる。(竹内氏の本より抜粋)

3月誕生者様のご紹介



島田 メテ 様

大正8年3月29日生まれ 満94歳

《1月の善意》

寄付

- 宮田 義則 様
- 鎌田 博美 様
- 近藤 義夫 様

あたたかい善意 ありがとうございます。

《2月の行事予定》

- 十三日 湖水の里バイキング
- 十四日 土笛の里バイキング
- 十五日 房住の里バイキング

《入退所のお知らせ》

- 齊藤 淳蔵 様 二月五日付で退所されました。
- 見上 ヨシ 様 二月十五日付で退所されました。
- 渡辺 トミノ 様 二月十七日付で退所されました。
- 心よりご冥福をお祈りいたします。
- 関 卯一郎 様 二月六日付で入所されました。
- 澤田 タミエ 様 二月二十日付で入所されました。
- 平塚 ハギノ 様 二月二十日付で入所されました。

《7月面会の開催へ》

インフルエンザの流行に伴い、希望苑では三月一日現在も引き続き感染予防のため苑内への立ち入りをお控えいただいております。

利用者様及びご家族の皆様にはご迷惑をおかけし大変申し訳ありませんが、よろしくお願いたします。なお、ご面会をご希望される方は会議室で短時間での対応とさせていただきますのでご了承ください。

協力願

清拭用タオル・シーツ類が不足し大変困っております。使い古しでかまいませんので、お家で眠っているものがございましたら希望苑まで届けてくだされば幸いです。よろしくお願いたします。