



のどか Communication

Vol. 22
4月号

非営利型一般社団法人 のどか
〒410-0054
静岡県沼津市北高島町21-42 くまたかビル3階
TEL 055-946-5546 FAX 055-946-5547

のどか トピックス

のどかの家沼津から
お知らせ

グループホーム
のどかの家沼津 **ブログ** 始めました!



のどかCommunicationでは
伝えきれない、グループホーム
のどかの家沼津の魅力が満載です!



普段の生活の様子からイベント時の様子など…
お届けします!

↓↓↓↓アクセスはコチラ↓↓↓↓

のどかの家沼津 ブログ

検索

<http://nodokanoienumadu.blogspot.jp/>

のどか写真館

各ホームからの写真をお届けします。

のどかの家熱海から



3月の雛祭りでは、みんなでおはぎを作りました。
自分たちで作ったおはぎの味は…格別!でした。

のどかの家沼津から



職場体験で来てくれている、原東小と沼津特別支援学校の生徒さん達がお手紙をくれました(*^_^*)を関に張ってあるので、足を運んでいただいた際には是非ご覧ください!



のどか 4月&5月カレンダー



今月から訪問診療日に変更がございます。
詳しくは各施設にお問い合わせください。

4

1日(火) のどかの家沼津
田沢医院 訪問診療

3日(木) のどかの家熱海
湯河原ホームクリニック 訪問診療

16日(水) のどかの家熱海
精神科 訪問診療

21日(月) のどかの家熱海
精神科 訪問診療

22日(火) のどかの家沼津
運営推進会議

28日(月) のどかの家熱海
皮膚科 訪問診療

のどかの家熱海
隔週水曜日 読み聞かせと歌
毎週 月・金曜日 訪問マッサージ
4月上旬 花見

のどかの家沼津
4月上旬 花見
4月中旬 消防訓練

5

のどかの家沼津
月1回/各自 田沢医院 訪問診療
5月下旬 春生まれの方の誕生日会

のどかの家熱海
月1回/各自 湯河原ホームクリニック 訪問診療
精神科 訪問診療
皮膚科 訪問診療
隔週水曜日 読み聞かせと歌
毎週 月・金曜日 訪問マッサージ

グループホーム のどかの家熱海 空室のお知らせ

2階のこちらのお部屋に空きがございます。
お手洗いや食堂も近いので
利便性がよいお部屋ですよ(^^)



のどかの家熱海 外観



〒413-0001 静岡県熱海市泉415-169

お問い合わせは下記まで
0465-43-9564
管理者 松根

管理栄養士による

健康のお話

今月のテーマは…

花粉症対策

---健康管理課よりお届け---



桜のつぼみも膨ら、花の便りに心弾ませるころとなりましたね。
チューリップやタンポポなど様々なお花が咲く季節となりましたが、
花粉症にも悩まされる時期でもありますよね。
そんなつらい花粉症を軽くする方法を今回ご紹介いたします!!!



現在、**日本人の約 25%が花粉症**だと言われています。
花粉症は季節性アレルギー性鼻炎と言われ、植物の花粉が原因となり、その原因となる花粉の飛ぶ時期だけに症状がでる人がほとんどです。
日本では、**約 60 種類**の植物が花粉を引き起こすと言われています。

◆花粉症のメカニズム

花粉症の症状は、**異物から体を守る**生体反応です。

体に入ってきた異物（花粉）に対して追い出さなくてはならないと判断した体は、化学物質（ヒスタミンなど）を分泌して反応を起こします。

この反応が・・・くしゃみ・鼻水・鼻づまり・涙の症状を引き起こしています。

くしゃみで
花粉を拭き
飛ばす!!



鼻水・涙で
洗い流す!!



鼻づまりで
体内に入れ
ない!!



ありますよ!!
今回は花粉症に効果的な
食材とツボについて
ご紹介します

花粉症に効果的な事って
ないのかしら??



◆ 花粉症を抑えるツボ

図1 くしゃみ・鼻水に効くツボ



図2 鼻づまりに効くツボ



図3 前頭部のモヤモヤ感に効くツボ



*くしゃみ・鼻水には

親指回転マッサージ*

少商という親指の爪の付け根にあるツボを反対の指でつまみ、少し痛みを感じる程度にグリグリとねじるように回転させるように刺激する。

鼻すっきりマッサージ

迎香という鼻の脇に近い部分にある犬歯の根元のツボで、指先で上から下に強くひっかけるように押すのがポイントです。

*前頭部の重さモヤモヤ感に

に効くマッサージ*

臨泣という両足の薬指と小指の骨の間にあるツボで、人差し指から小指を使って、骨の間を押して刺激する。

※各箇所、30秒以上ずつ行なうと効果的です!!

◆ 花粉症にいい食べ物

【 発酵食品 】

善玉菌を増やして腸内環境を整えて免疫機能を正常にする

* ヨーグルト・チーズ
納豆・漬物・味噌等 *

【 ビタミン 】

ビタミン B1・B2・B6 は、免疫機能を向上する働きがあり、
ビタミン C は花粉の症状を抑える効果があります

* キノコ類・菜の花等 *

【 ポリフェノール 】

強い抗酸化作用があり花粉症に効くと言われています
またポリフェノール的一种である

カテキンにはアレルギーを発生させるヒスタミンを抑える効果があります

* 緑茶・ハーブティー・紫蘇
凍頂ウーロン茶・紫芋
赤ワイン・梅

花粉症を軽減するための対策として食事療法は効果的です。

即効性は期待できませんが、**体質改善を行なう**事により根本的な解決に結びつきます。

花粉症に効く食べ物で乳酸菌が入ったものや発酵食品が多いのは、**腸内環境を整える**ことが効果的だからです!!

のだかのお知らせ

のだかから4月のお知らせです。

のだかの家熱海より お知らせ

募集

空室があります!

詳しくは「カレンダーページ」へ!

のだかの家沼津より お知らせ

募集

空室予定があります!

空室の予定がございます!
お早めにお問い合わせください!

アイズ介護用品より お知らせ

今月のオススメはコチラ!!

ラクーネ2

ラクーネ2はこんなお悩みの方に!

- 1、移乗が大変
- 2、移乗動作で怪我をしそうになった
- 3、トランスファーボードを使いたいけどうまく使えない

1割負担 700円

055-926-1235 ※詳しくはお問い合わせください。



編集後記

こんにちは。新年度が始まりました(*∇*)気温も暖かくなり、桜も咲き「春」が来た!!と実感する毎日ですね。先日御休みを利用して、マザー牧場へ行き、人生初のバンジーを経験しました>< 高さ20m、下から見上げた時は余裕だと思ってたんですが、いざ上にあがると意外と高い…。どうしよう…と思った時にはすでにもう3、2、1の掛け声。覚悟を決めて飛びました(p_ _)日本にはほかにもいくつかバンジージャンプができる場所があるみたいですね(^-^) いつかは、スカイダイビングにも挑戦してみたいと思っています。(橙)

非営利型一般社団法人 のどか

のどか事務局

〒410-0054

静岡県沼津市北高島町21-42 くまたかビル3階
TEL 055-946-5546 FAX 055-946-5547

地域密着型施設

グループホーム
のどかの家沼津

〒410-0306 静岡県沼津市大塚1127-3
TEL 055-968-7588 FAX 055-968-7588

グループホーム
のどかの家熱海

〒413-0001 静岡県熱海市泉415-169
TEL 0465-43-9564 FAX 0465-63-3202

事業所

福祉用具販売・貸与
アイズ介護用品

〒410-0055 静岡県沼津市高島本町3-18
TEL 055-926-1235 FAX 055-926-1236

のどか
居宅介護支援事業所

〒416-0945 静岡県富士市宮島851-1 グレースA・1102
TEL 0545-32-7241 FAX 0545-32-7343