



のどか Communication

Vol.9
3月号

非営利型一般社団法人 のどか

〒410-0054

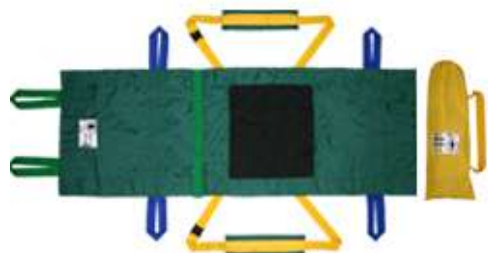
静岡県沼津市北高島町21-42 くまたかビル3階

TEL 055-946-5546 FAX 055-946-5547

のどか トピックス

今月はアイズ介護用品で
取り扱いの商品を一部ご紹介します。

↓今回ご紹介するのはこの商品↓



救助担架フレスト



おんぶひも 大人用 UD-002

包括支援センターの方の
ご依頼で、町内会での
デモンストレーションを
行いました。



備えあれば
憂いなし!



ご希望あれば
お伺いします!



両商品とも、災害時の救助用に使用するものです。
広げるだけですぐに使えます!

介護用品に関するお問い合わせはコチラ



055-926-1235 アイズ
介護用品まで

のどか写真館

今月は、2施設から
写真が届いています★

グループホーム のどかの家熱海



豆まきの様子



お面をかぶって
ハイ、ポーズ!



グループホーム のどかの家沼津



以前から、職場実習に来てくれていた
原東小の3年生が授業参観で
実習結果を発表をするとのことで
参加させていただきました。





のどか3月&4月カレンダー



3

3日(日)

のどかの家熱海
ハーモニカ演奏会
ひな祭り

18日(月)

のどかの家沼津
田沢医院 訪問診療

4日(月)

のどかの家沼津
田沢医院 訪問診療

28日(木)

のどかの家熱海
湯河原ファミリークリニック 訪問診療

10日(日)

のどかの家熱海
誕生日会

のどかの家熱海
日付未定
(3月開催)

運営推進会議
移動美容室

14日(木)

のどかの家熱海
湯河原ファミリークリニック 訪問診療

のどかの家沼津
日付未定
(3月開催)

誕生日会
ひな祭り

4

のどかの家沼津
日付未定
(4月開催)

運営推進会議
田沢医院 訪問診療
お花見

のどかの家熱海
日付未定
(4月開催)

湯河原ファミリークリニック 訪問診療
移動美容室
お花見
誕生日会

健康のお話

花粉症対策とアレルギーに強い体づくり

今は日本人の五人に一人が悩まされているという花粉症。花粉症の場合、アレルギーを起こす物質(アレルゲン)は花粉です。春先にくしゃみ、鼻水、鼻づまりといったアレルギー性鼻炎に悩む人が増えるのはスギやヒノキの花粉が大量に飛散するからです。アレルギー性の病気の一つである花粉症を中心に、生活の中でできるアレルギー対策をご紹介します。

●例年における花粉飛散時期

原因植物の飛散時期カレンダー		1月 2月 3月 4月 5月 6月 7月 8月 9月 10月 11月 12月											
植物名	飛散時期	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
●スギ													
●ヒノキ科													
●ハンノキ属													
●コナラ属													
●ヨモギ													
●ブタクサ													
●カナムグラ													
●イネ科													

●花粉との関連がある食べ物

ハンノキ・ シラカンバ(樹木)	スギ・ヒノキ (樹木)	オオアワガエリ・ カモガヤ(イネ科)	ブタクサ・ヨモギ (キク科・クワ科)
			
りんご、桃、 メロン等	トマト	メロン、スイカ キウイ等	メロン、スイカ セロリ、人参等

●ほかにもこんなアレルゲンがあります。



※ある食物を食べることで、口・喉・唇等の粘膜や周辺にイガイガ感の症状を起こすことがあります。
その多くは、花粉と共通の抗原となるタンパク質を含む果物や野菜の摂取で引き起こされると考えられています。

◆スギ・ヒノキの植林や生活環境の変化が原因

アレルギーは遺伝という側面もあります。しかし、花粉症やアトピー性皮膚炎が増えた背景には、生活環境の変化にも原因があります。車の排気ガス等で汚れた大気、ダニやカビが繁殖しやすい住宅、食生活の欧米化、犬や猫等の室内飼育等、様々なアレルゲンが存在しています。

◆まず、花粉から身を守りましょう

1. マスク、サングラス

鼻、口、目に花粉が侵入しないよう防御。サングラスはゴーグル型ならよりしっかり防げます。



2. 鼻マスク、塗り薬

鼻に差し込む鼻マスクもあり、目立ちません。鼻の粘膜に直接つけて花粉の侵入を防ぐ薬もあります。



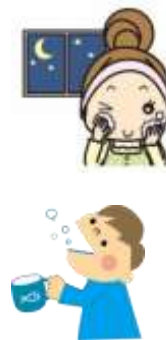
3. 服について花粉を払う

衣服について花粉を室内に持ち込まないように、玄関に花粉を落とすブラシを置いておきましょう。



4. 洗顔、うがい

外出から戻ったら、手洗い、うがい、洗顔で、皮膚や粘膜について花粉を洗い流します。



◆アレルギーに負けない体をつくりましょう。>

花粉症等を発症する人の増加には、環境や住まい、食生活等のライフスタイルが大きく影響しているといわれています。アレルゲンを遠ざけるのはもちろん、普段の生活を見直して、花粉症に負けない体をつくりましょう。

1. 腸内環境を整える

ファーストフードや菓子類の摂り過ぎを防ぎ、きちんとした食事を摂りましょう。



2. 運動(血行を良くする)

鼻の粘膜の血行が良くなって鼻づまりの症状が軽減されます。



3. 睡眠を大切に

疲労は自律神経を過敏にして、アレルギー反応を起こしやすくします。睡眠を十分にとって休息を。



4. ストレスをためない

強いストレスは免疫の働きを乱してしまいます。リラックスを心掛けましょう。



5. 乾布摩擦(皮膚を丈夫に)

乾布摩擦で日頃から皮膚を鍛え、少しの刺激で体が過敏に反応しないようにします。



6. 刺激物を避ける

トウガラシ等の刺激物や酒、たばこは控えましょう。飲酒のしすぎは毛細血管を拡張させて鼻づまりを悪化させます。



◆花粉症対策におすすめの食品

ヨーグルト



腸内環境を整えるには、ビフィズス菌等の乳酸菌が入ったヨーグルトがお勧めです。免疫機能を正常にすることで、花粉症をはじめとするアレルギーの改善を助けます。

※乳製品にアレルギーのある人は、納豆や漬物等の植物性乳酸菌を摂るようにすると良いでしょう。

ハーブティー



コーヒー等のカフェインを控えて、代わりにハーブティーを飲むと良いです。

花粉症にはカモミールやネトル等のハーブティーがおすすめです。

プロポリス



ミツバチが植物の新芽や樹脂と、自身の分泌物であるミツロウ等を混ぜて作りだすプロポリスには、花粉症によるくしゃみ、かゆみ、鼻づまり等の症状を軽減する可能性があることが示唆されています。

のだかの お知らせ

のだかから3月
のお知らせです。

のだかの家熱海より お知らせ



現在空室予約受付中!

のだかの家沼津よりお知らせ



現在空室予約受付中!
(空室の予定がございます。)

アイズ介護用品より お知らせ



アイズ介護用品では数々の品を
他社よりも低価格で提供しております。
明るく元気で経験豊富なスタッフが、
お待ちしております!

編集後記

みなさまこんにちは。先日、熱海市の泉・伊豆山地区地域包括支援センター主催で泉・伊豆山地区の地域ケア会議が熱海伊豆海の郷さんで開催され、出席させていただきました。民生委員さんや町内会長さん、地域の事業所の方々などが出席されていました。一番最初の自己紹介…あがり症の私にとってはとてもとても緊張しました(汗)会議が開催されると、地域の問題点などの意見交換に…。初めての出席でしたが、地域の皆様や他事業所の方のお話も聞け、非常に貴重な時間を過ごすことができました。機会があれば、またぜひ参加させていただきたいと思います。(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