

さんとぴあ号



宇陀市介護老人保健施設 さんとぴあ榛原

奈良県宇陀市榛原萩原801-1 TEL:0745-85-2525

令和6年4月号

春が来たあ～♪

さんとぴあ榛原へ着任して1年がたち、春がやってきました。春はお別れの季節でもあり出会いの季節でもあります。良い出会いばかりならよいのですが、できれば出会いたくない出会いのひとつに、花粉症があるのではないのでしょうか。

花粉症は、樹木や草花の花粉が原因となって、鼻水やくしゃみ、目のかゆみ、のどの痛みといった、さまざまなアレルギー症状を起こす病気です。花粉症の原因という、スギやヒノキなどがすぐに思い浮かびますが、それ以外にも、日本では、シラカンバやハンノキ、カモガヤ、ブタクサ、ヨモギなど、およそ60種類の花粉が花粉症を引き起こすと報告されています。



花粉症の諸症状は、原因となる花粉が飛散する時期に現れます。スギやヒノキの花粉の飛散は春がピークですが、夏や秋に花粉が飛散する植物もあります。毎年決まった時期に鼻水やくしゃみ、のどの痛みなどの症状が出る人は、一度、医療機関を受診しましょう。症状を悪化させないため、また、花粉症の根治（治癒）を図るためには、適切な治療と予防行動などの対策が重要です。

これからの花粉飛散シーズンでは、体に侵入する花粉をいかに少なくするかが、花粉症対策の重要なポイントです。花粉が体内に侵入しないようにすることは、花粉症の症状を軽減するだけでなく、まだ花粉症でない人にとっては、花粉症の発症を防ぐ効果が期待できます。



花粉の体内侵入を防ぐために、花粉の飛散量が多い昼前後や夕方 は、外出を避けるようにしましょう。外出するとき、また、外から帰ったとき、家の中にいるときは、次のようなことに気をつけましょう。



《外出するとき》

- ・マスクの着用
- ・メガネの着用
- ・帽子の着用

《帰宅したとき》

- ・衣類についた花粉を落とす
- ・うがいと洗顔

花粉症の発症には免疫機能の異常が関係していると言われています。花粉症の発症や症状の悪化を防ぐために、日ごろから、睡眠をよくとる、規則正しい生活習慣を身につける、適度な運動をするなどして、正常な免疫機能を保つようにしましょう。また、鼻や喉の粘膜を正常に保つために、たばこを吸わない、過度の飲酒をしないといったことも心掛けましょう。



事務長：長田滋朗

4月行事予定表

曜日	午前	午後	日	曜日	午前	午後
1 月			17 水			
2 火			18 木			
3 水			19 金			
4 木			20 土			
5 金			21 日			
6 土			22 月			
7 日			23 火			
8 月			24 水			
9 火			25 木			
10 水			26 金			
11 木			27 土			
12 金			28 日			
13 土			29 月			
14 日			30 火			
15 月						
16 火						

昭和の日

新年度が始まりました。多くの草木が芽吹きだしています。

さんとぴあ今日この頃

麗らかな春の陽気と共に、新年度がスタートしました。皆様におかれましては、いかがお過ごしでしょうか？まだ、朝晩は肌寒く感じる日もありますので、体調には十分気を付けてお過ごしください。

施設内では、3月お雛祭りの製作をし、記念撮影をしました。ご面会でお越しの際に、エレベーターを降りていただくと、正面に飾られていましたので、見ていただけた、ご家族様もおられたと思います。ご自身で製作される方や、職員と共に製作される方もおられますが、皆さん『個性』が光っていました。また、一年を通じて、季節の行事やレクリエーション、製作や書道、歌など、皆様に楽しんで参加して頂けるような、取り組みをしていきたいと思います。季節の行事や製作など、皆さんの作品を掲載していきます。



施設内は、御利用者様、職員の身体を守るために『感染対策継続中』です。介護施設では、インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症、胃腸炎など感染症の発生リスクが高く、集団感染となりやすい環境にあります。日頃より、体調観察、マスクの装着、手洗い、換気、消毒などの環境整備への取り組みを継続しています。

ご利用者には、不織布マスクの装着(1枚／毎日交換)をお願いしています。ご自身で交換できない方へは、職員が介助し交換しています。引き続き、不織布マスクのご持参をお願い致します。

《面会時のお願い》

面会時は『**飲食禁止**』とさせて頂いております。「噛みにくいもの」「飲み込みにくいもの」「消化しにくいもの」などを飲食されることで、“窒息の恐れ”や、“嘔吐”“腹痛”“下痢”などの消化器症状が現れることがあります。実際に、誤嚥性肺炎や胃腸炎を発症され、体調を崩される方もおられます。『**面会時飲食は禁止**』をお守りくださるようお願い致します。



また、面会中に、お席を外され『車椅子より転落する事故』がありました。お席を外される時は、お手数ではありますが、事務職員へお声かけいただくようお願いいたします。面会時間が、『お互いに笑顔で、楽しい時間』となりますように、御協力をお願い致します。業務課：石田





フロア便り



みなさん、こんにちは！理学療法士の川上です。いつも挨拶やお声掛けくださり、私も元気をいただいております。ありがとうございます。これからもよろしく願いいたします。

桜の綺麗な季節になりましたね。桜は入学式、入社式など私たちの新たな門出をいつも見守ってくれていますね。桜を見ながら、昔のことに想いをはせるのもよいかもしれません。

さて、皆様、健康について考えたことはありますか？健康には継続的な運動や食事、睡眠、メンタルヘルスなどが重要であると言われていますね。運動をすることは良いと思っていてもなかなか継続して行うことは難しいですね。遠回りして食事席に行く、遠いトイレを使ってみるなど日常生活の活動量を増やすのもよいかもしれません。自主練習の方法などお困りの際は、お気軽にリハビリスタッフにお声掛けください。これから暑くなってくるので、お身体にはお気をつけてください。

リハビリ頑張っていきましょう！

理学療法士：川上



3月は別れの季節。4月は出会いの季節。と言われています。人事異動の発表があり、さんとぴあ榛原でも、丸岡庶務課長と牧野介護福祉士が異動となりました。お二人の健康と新しい部署での活躍をお祈りいたします。ありがとうございました。



さんとぴあ号担当：石田・井上