

ひなたぼっこ

認知症対応型共同生活介護
グループホーム ひなたの家

平成 25 年 3 月発行

第 16 号

高齢者の花粉症

3月になり花粉の飛ぶ季節になりました。俗に、高齢者の方は花粉症になりにくい？または少ない？など、聞いた事はありませんか？そこで、なぜそのように言われるか調べてみました。



そもそも・・・

花粉症とは花粉に対する免疫反応の事。一般的な症状として鼻水、くしゃみ、目や鼻の痒みなど。

秋田県では3月中旬から飛散開始し、4月中旬頃がピークとの事です。よく天気予報などでも飛散情報を耳にする事がありますよね！

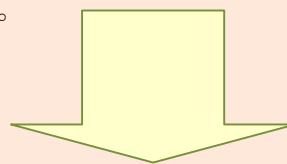


注意として！

絶対に花粉症にならないわけではありません！高齢者の方の特徴は鼻づまりよりも鼻水が最も困る症状と言われています。また、困った事に特にこれといった治療法がありません。高齢の為、思いきった手術も困難になる為、酷い場合は早めの治療がすすめられています。

高齢者の方はこの免疫反応が低い為に新たに花粉症になりにくいのです。また、下記のような生活スタイルの違いも影響しています。

【昔】



- *車の普及が少なく排気ガスによる大気汚染が少なかった
- *バランスのとれた和食が中心の食生活だった

【今】

- *排気ガスなどによる大気汚染により免疫システムが異常に反応する人が増えている
- *スナック菓子、ファーストフードなどの偏った食生活になってきている



基本的な花粉症対策

- 流行前から薬を飲む
- 外出時はメガネ、マスク、帽子を着用する
- 花粉を払い落してから帰宅する
- 帰宅後は手洗いうがい、洗顔を忘れない
- 窓は必要以上に開けず、こまめに掃除
- 空気清浄機を活用する

どのくらい対策しているかチェック！！



紹介～友思美の会～

友思美の会【ともしびのかい】
横手市認知症介護者家族会で認知症介護の悩みについて話してみませんか？

介護の苦労や悩みを共有し認知症について一緒に考えて行く場です。

毎月第4金曜日
午後10時～12時

十文字福祉センターふれあい館（南部地域）

ひなたの家でも参加していますよ！



ひなたの家での活動

いざ！十文字映画祭へ！

2月10日、ある入居者様立っての希望で、十文字映画祭へ出かけました。冬の間は外へ出かける機会も少なくなりがちです。「久しぶりに行けてよかった」と笑顔でお話して下さり、私達もとても嬉しく感じました。女優さんや映画についてとても詳しく、沢山教えていただきました。普段より、新聞やテレビなどをよくご覧になられている方なので、このような機会を今後も増やしていけたらと思います。



節分

2月3日、節分行事を行いました。大きな鬼のイラストを目がけ、渾身の一撃！！…を期待しておりましたが、心優しい皆様は鬼のユーモラスな姿を前に、笑顔で優しく投げつけておられました。



定番の落花生
歳の数も食べられないなあ…

今年も、豆と鬼は大活躍でした。後は、春が来るのを待つばかりです。



今回は2匹の鬼です！

お昼にはちらし寿司を！



お誕生日 おめでとうございます！！

ひなたの家では、冬生まれの方が沢山いらっしゃいます。お誕生日は1年に1回の特別な日です。ささやかではありますが、当日にお祝いをさせて頂いています。出来るだけご本人の希望に沿えるよう、私達は考えております。“せっかくだから、皆さんで美味しい物を食べたい！”“是非、好物を！！”“外食と買い物に行きたい”など思いはさまざまです。

入居者様より「ありがとうございます。」「皆さ、祝ってもらって嬉しい。すごく幸せな事なんだよ！」などお話し下さいました。また、自然と笑顔になられ握手され、肩をたたきあい、中には涙ぐまれる方もおられました。皆様が笑顔で次のお誕生日をむかえられるよう、職員一同心より願っております。



編集後記

「寒い！」と言いながらも、早いものでもう3月に入りました。まだ寒さは続きますがそろそろ暖かい春の季節がやってきますね！！

皆さんも、体調を崩さないように、うがい手洗いなどをして体調管理には十分にお気を付けてください。

小松

発行・編集／認知症対応型共同生活介護
グループホーム ひなたの家
広報委員会 近美・阿部・小松



〒019-0703
秋田県横手市増田町
吉野字梨木塚 95-2
TEL 0182-55-1158
FAX 0182-45-2280

ひなたの家では、慰問やボランティアの方を募集しております。
お気軽にお問い合わせ下さい。