

大島くすみ病院便り



医療情報

* 花粉症対策 *

花粉症によって、くしゃみ、鼻水、鼻づまりが起こり、集中力を欠き、仕事や勉強に支障が出てしまう。症状がひどい人のなかには体調を崩したり、よく眠れない人もいるのだとか。

そんなつらい花粉シーズンを快適に乗り切るための対策のほんの一部をご紹介します。

花粉を取り込まない

「今は大丈夫!」という方も、「すでに花粉症」という方も、対策は心がけていきたいもの。特に花粉の飛ぶ季節は空気が乾燥している為に鼻や眼、喉なども乾燥して体の抵抗力が弱くなっている事が多いのだとか。まずは室内の温度を適度に保つことに気をつけましょう。洗濯物も室内に干す、干した布団は取り込んだ後に掃除機をかける、といったことも有効です。

免疫力を高めよう …規則正しい生活を…

花粉症はアレルギーの一種。元気なときは風邪がはやっても何でもないのに、疲れていたりすると風邪をひいてしまうように、**体の抵抗力=免疫力が落ちると花粉症のきっかけになることも**。まずは体をなかから整えましょう。その基本となるのは毎日の生活。**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**。疲れたなと思ったら少し無理をしても休む、ストレスにはアロマバスにつかるといった自分なりの対処法を持つなど、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、運動不足だと思ったらエレベーターを使わずに階段を上り下りする、遠回りの道で通勤するなど、少しでも運動量をあげてください。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。その逆に、控えたい食材もあります。花粉症は、簡単にいうと化学物質であるヒスタミンが鼻や眼を刺激して症状が出るもの。このヒスタミンを含む食材を多く摂取すると、症状が悪化しかねないと考えられています。また、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。食事にもちょっとした気くばりを。

少しでも症状がよくなることを期待しましょう。

4月 Happy Birthday

梶井くに子様 89歳	岩佐 君枝様 82歳	高島 榮一様 81歳
小野 明美様 69歳	泉 すみ様 93歳	大菅 幸子様 88歳 米寿
古野 百子様 79歳	四柳 武夫様 77歳 喜寿	寺林 英子様 82歳
小塚 紜子様 86歳	谷岡 光子様 85歳	林 はな様 90歳 卒寿
加藤 きめ様 94歳	米田あさ子様 93歳	礮部 和夫様 72歳
湊 勇二様 79歳	杉本 信枝様 87歳	岡野 順昭様 79歳
島田 勇様 78歳	徳市 禮子様 92歳	高橋 春子様 86歳
荒瀧 昭子様 83歳	ダイケア・ショートケアご利用の方も掲載しています	

今月の顔



島田 勇様



回想法



使用した品物

オヒツ、ワラジ、ツルベ
ゲンベゾウリ、フカグツ
下駄、湯たんぽ、富士山の型
シッココ、バンドリ
ドウマル、ツブラ、スリバチ



ショートステイでは3月6日に、氷見市博物館よりお借りした品物を使っての回想法を実践しました。

回想法とは「高齢者の方の記憶を引き出し、共感しながら心の安定をはかる」療法です。主に認知症の方に用いられますが、昔を懐かしんで語り合う事はどなたにとっても楽しい事であり、大変盛り上がりました。

デイケア及び各病棟でも実施し、様々な反応がありましたので紹介致します。

- ・皆さん多少なりとも使ったり遊んだりした事があるのか大変興味深く見入っておられた
- ・普段表情の少ない方に笑顔が見られた
- ・親が使っていたとか自分が使っていたのを覚えているとか懐かしく話しておられた
- ・当時の事を患者さんに教えてもらい、新しい話題でコミュニケーションが取れて良かった
- ・普段あまり話さない方が饒舌に話しておられた



思い出を蘇らせることで認知症の進行を遅らせたり精神的な安定をはかる療法です。

新入職員

薬局

薬剤師

山越 美由紀

4月1日 入職



今まで調剤薬局に勤務していました。

病院での勤務経験が無いので、分からない事ばかりですが一生懸命頑張りますのでよろしくお願ひします。皆さん、また色々と教えてください。

★
紹介
★

医療事務実習生

富山情報ビジネス

専門学校

藤平 麻依さん



初めは不安と緊張がありましたが、職員の皆様が優しく実習を頑張ることが出来ました。ありがとうございました。

(実習期間3月25日～29日)

◆編集後記◆

桜が咲いて、陽気よくなりましたりましたが、街中ではマスクしている方を多く見ます。風邪？花粉症？PM2.5？不快な季節でもありますが、最も気候の良い穏やかな季節でもあります。なにか春を満喫する方法はないでしょうか。(H・S)

基本理念

患者様の生命と人権を尊重した医療・看護・介護に努めます。
信頼され安心して利用される施設・在宅支援サービスを提供します。
地域と連携し高齢者医療の中核病院を目指します。
職員は常に自己研鑽に励み、医療・看護・介護の質の向上に努力します。平成23年3月7日改定

運営指針

- 1 私たちは、思いやりの心をもって利用者の方々の自立支援を行います。
- 2 私たちは、感謝の気持ちをもって、利用者の方々に接します。
- 3 私たちは、小さな努力を一步一步積み重ねて、利用者の方々の笑顔を得たいと考えます。
- 4 私たちは、利用者の方々の長年の苦勞に敬意をはらって、介護サービスをいたします。
- 5 私たちは、利用者の方々からのご意見、ご提案に耳を傾けます。
- 6 私たちは、入所・入院しておられる方々に医療情報を積極的に公開し安心と納得の医療に努めます。