

まごころ通信 vol.38



4月になりました。日増しに暖くなり、桜の花も咲き誇り、入学式を済ませた子供たちの元気な声を聞くと、春が来たなあと思える今日この頃です。

今年の冬は2月後半から竹原市内でもインフルエンザが流行し、ハートフルも1カ月以上「面会中止」となってしまう、皆様には大変ご迷惑をおかけいたしました。幸いにも、ハートフルではインフルエンザの流行を防ぐことができました。ご協力とご理解に感謝いたします。

さて、昨年8月にバンブー公園「花さかじいさん広場」の里親に認定され、初めての春がやってきました。秋から冬にかけて、千本桜を守る会の皆様のご協力の下に植苗、花壇の手入れ、花の入れ替えなど3回のボランティア活動を行い、素晴らしい花壇が出来上がりました。場所は、多目的グラウンド北側です。是非、一度訪ねてみてください。



ハートフル竹原中央

発行者：社会福祉法人仁寿会
住所：広島県竹原市中央三丁目10番14号
電話：0846-23-5111

祠・鳥居・賽銭箱を再設置

昨年12月に設置された後、宮島工業高校課題研究発表会に出展のため里帰りしていた「祠・鳥居・賽銭箱」が、一部改良されて3月26日に帰ってきました。

当日は、担当された先生と制作に加わった生徒6名の内、代表2名が来られ入居者代表の友松さん、水出さんが見守る中再設置されました。この模様は中国新聞の取材を受け、3月29日付朝刊に掲載されました。



春の一日 ユニットの様子



春になり、各ユニットの掲示版も「春バージョン」に飾り付けられました。桜の季節になって皆さん、心なしかウキウキされているように思います。



おやつ教室

3月のおやつ教室は「桃ゼリー」を作りました。寒天を溶いて、桃を切って、型に入れて・・・皆さんお上手でした。さすがですね！！



こちらは、ある日のおやつ時間です。この日は「源氏まき」でした。女性は甘い物が大好きですね！！



バンブー公園 花植えボランティア

千本桜を守る会の皆様のご協力の下、2月に花壇の整備を行いました。古くなった竹の土台を新しいものに交換し、正面に「表札」を設置していただきました。



4月4日には、職員10名とご利用者代表で川本富久枝さんの11名が、パンジーなど4種類の花を植えました。ご入居者の方は他にも5名参加されたのですが、突然降り始めた雨の影響で残念ながら車の中で、職員が花を植えるのを見守っていただくことになりました。



長寿への道

これからの時期”春”

花粉が原因で起こるアレルギー症状として鼻炎や結膜炎などは、日常生活の工夫や早期治療によって予防や症状を軽減することができます。

症状・・・くしゃみ、水性鼻漏、鼻閉、目のかゆみ、異物感、流涙、頭痛、などがあります。

原因・・・通年性アレルギー性鼻炎の原因として、室内塵（ハウスダスト）中のダニに対するアレルギーが多くなっています。

季節性アレルギー性鼻炎の原因のアレルゲンは、スギなどの花粉が圧倒的に多く、時に真菌の孢子などが関係している場合があります。

治療・・・抗アレルギー薬、花粉症の薬、抗ヒスタミン薬、ステロイド処方薬、レーザー手術 などがあります。

花粉症に効く食べ物・・・レンコン、わさび、バナナ、ヨーグルト、トマト など



看護師より

「噛む食事の大切さ」

芽吹きの頃、4月になりますと鱈やたららの芽などが旬を迎えます。これらの食べ物もよく噛んで食べ季節をよりあじわいましょう。

噛む力が弱くなると、かまなくてもよいような食事になりがちです。

常食→ソフト食→ゼリー食やムース食→ミキサー食と食事がやわらかくなるにつれて、加える水分の量が増えるため食事のかさがふえてしまいます。

一方、食べられる量には限度があるので、必要なだけのエネルギーやタンパク質量を確保するのは、難しいかもしれません。噛める歯を保つには、口腔ケアや噛む回数を増やすことも大切です。



<噛む回数を自然に増やすには・・・>

同じ量でも素材の数を増やすと、つい噛みたくなり、噛む回数が増えます。噛む回数が増えると、唾液がよく出ます。

例；ホウレンソウだけのお浸し・・・咀嚼回数 約24回
ホウレンソウ・小松菜・三つ葉のお浸し・・・咀嚼回数 約38回

(参考文献；栄養と料理 2015年6月号から)

管理栄養士より