

吹田竜ヶ池テイクサービス便り

4月号

2018/3/27発行

《ちょっと豆知識 シリーズ 第10弾》 ～花粉症と対策について～

参考資料：<http://www.kafun-now.com/knowledge/01.xhtml>

<http://www.kyowa-kirin.co.jp/kahun/measure/basic.html>

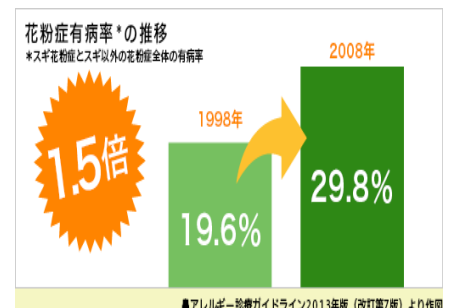
【花粉症の原因】

花粉症は、スギなどの花粉(抗原)が原因となって起こるアレルギー疾患の一つです。

特にスギ花粉症は冬の終わりから春にかけて、毎年、くしゃみ・鼻みず・鼻づまりなどの症状で多くの人を悩ませています。日本では、スギのほかにもヒノキ、イネ、フタクサ、ヨモギなど約 50 種類の植物が花粉症を引き起こすとされています。

【年々増えている花粉症】

花粉症の患者さんは年々増加しており、1998年と2008年で比較すると、有病率は19.6%から29.8%へと1.5倍に増加しています。



【花粉症対策】

・外出を控える

飛散の多い時間帯ひる1時～3時頃の外出もなるべく控えましょう。

・外出時は完全防備

帽子・メガネ・マスク・マフラーを身につけて。コートもツルツルした素材を選びましょう。

・帰宅時は玄関でシャットアウト

衣服・ペットなどについた花粉は、きちんと外ではらって玄関でシャットアウト。なるべく室内に持ち込まない工夫と努力を。

・帰宅後は洗顔やうがいを

体についた花粉はきちんと洗い流しましょう。毎日の習慣として心がけましょう。

※その他にも掃除をこまめに行ったり、空気清浄機を活用することで花粉症を和らげることができます。

《つばさ》 4月刊予定

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-------------------------|------------|-----------|-----|------|------|
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 【散髪】 ゲーム | 習字教室 工作 | 壁面 | ゲーム | カラオケ | 工作 |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 【散髪】 健康体操 | 工作 | 工作 | 工作 | 工作 | カラオケ |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| フラワーアレン ジメント教室 工作 | 習字教室 壁面 | 落語 ゲーム | 工作 | 壁面 | ゲーム |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 【散髪】 工作 | ゲーム | 工作 | 壁面 | ゲーム | 壁面 |
| 30 | | | | | |
| 【散髪】 カラオケ | | | | | |

* 予定は都合により変更となる場合がありますのでご了承ください。

4月の《フラワーアレンジメント》参加ご希望の方は、スタッフまでお問い合わせくださいますようお願いいたします。参加費が必要となります。

◇散髪のお知らせ◇

4月は **2日、9日、23日、30日** の月曜日（祝）が散髪日となっております。

ご希望の方はメニューをスタッフまでお申し付けください。

詳しくはスタッフまで！

*** 予約者が多数となりますと、キャンセルとなる場合がありますのであらかじめご了承ください。**

★追加利用・振替利用のお知らせ★

《つばさ》

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|
| ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |

- 空きあり
- 少し空きあり
- △ ご相談ください
- × 満員

《おおぞら》

《4月のイベント予定》

3日 17日 習字教室
9日 健康体操
16日 フラワーアレンジメント
18日 落語

機能訓練がお休みの日

・2日 3日 9日 11日 27日は
機能訓練指導員が不在の為、機能訓
練加算はなしとなります。

ご了承ください。

ご利用者の体調や状況をみて実施し
ています。

今月のレクリエーション

歌

「さくらさくら」

「春が来た」

手遊び

「いちにのさんの指遊
び」

ゲーム

「引っ張ってポウリング」

「ゴールをねらえ！」

毎日継続的に行うレクリエーションを実施していきます！！

| | |
|----------|--|
| 「歌」 | 馴染のある歌を取り上げ、お腹から声を出す発声の訓練に！ また、字を認識して読むことで認知症予防にも！ |
| 「手遊び」 | 昔懐かしの手遊びを取り入れ、歌を歌いながら手指の運動と2つの事を同時に行う 事で楽しく脳のトレーニングができちゃいます！ |
| 「今月のゲーム」 | 毎月2個程度のゲームを決め、順位を貼い出すことで、競争心を感じていただき、今 日はがんばるぞ！と毎日の目標に！体を動かして気分の17フレッシュに！ |
| 「日記」 | 今日一日を振り返り、今日の楽しかったことや今日一番おいしかったものなどを思い 出し記入して頂いています。 |

*その他、今まで行っていたレクリエーションも空き時間等に行っていきます。

これからも皆さんに楽しく、居心地よく過ごして頂ける場所を提供できるようにプログラム等実施して
参りますのでよろしくお願いいたします。

◎ 空きあり

○ 少し空きあり

△ ご相談ください

× 満員

追加利用・振替利用のお知らせ★

《おおぞら》

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|----------|----------------------------|----------|----------|----------|
| △ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| ゆったりとした日 | ゆったりとした日 お話好きの方 が多い日 | ゆったりとした日 | ゆったりとした日 | ゆったりとした日 |

3月のご様子

つばさ



おおぞら

