

すぽでい 新聞 3月

3月に入ってからくしゃみ、鼻づまりに悩まされています。花粉のほかにもハウスダストなどの埃に反応しています。1人目の子どもの出産後は体質変化のせいか症状は治まっていたのですが、2人目出産後元に戻ってしまいました。目や喉に症状が出ることもありますので、皆さまもお気をつけ下さい。

ご利用者様へのインタビューも今月で3人目。今回は、ご自宅でもトレーニングに励まれている山内栄一さんにお話をうかがいました。

火曜日にご利用物へ横井さんが描いて下さった山内さんの似顔絵。とてもよく描けていてびっくり!!



① 日頃体調管理で気をつけていることは何ですか？

山内さん「毎日運動をするようにしています。毎朝20分のエアロバイク、オハル(歩行器)での歩行トレーニングを8:30~10:00まで、家の廊下(1周18m)を杖を持って5~7周かメニューです。」



② ご自宅で努力していることは何かありますか？

山内さん「体重が増えないように食事ノートをつけています。時々ぬけているんですが…。努力のかいあって以前72kgあった体重が今は67kgです。」



③ スポーツデイに何かご意見はありますか？

山内さん「マシンそれぞれの効果についてもっと知りたい。」

➔ ご利用して下さっている皆さまにわかりやすい方法でお伝えできるようにしていきます。



④ 皆さんにお伝えしたいことはありますか？

山内さん「家が何もしない時間があれば、スポーツデイに来れば体にも頭の体操にも良い。ぜひスポーツデイで楽しい時間を過ごしましょう。」



山内さん、いろいろと教えていただいて、ありがとうございました。



★ ちょこっと健康 ☆

～花粉症～

スギやヒノキなどの植物の花粉が原因で、くしゃみ・鼻水などのアレルギー症状を起こす病気です。

※ 日本人の25%が花粉症だとも・・・。

症状：鼻の3大症状（くしゃみ・鼻水・鼻閉）目の症状（かゆみ・涙・充血など）

花粉が大量飛散の気象条件： 高温・乾燥・強風

※ 雨の翌日は、たまっている花粉が一斉に飛び出すため要注意！

花粉対策：

花粉を体に取り込まないための秘訣

マスク・ゴーグル（メガネ）を着用する。花粉が付きにくい腹を選ぶ。外干しは控える。

玄関先で、衣類に付着した花粉を払い落とす。帰宅後、手洗いや洗顔、うがいを行い花粉を洗い流す。

ルーティーン（習慣化）生活でストレスを減らす

不規則な生活リズムや睡眠不足は、自律神経のバランスを崩しアレルギー症状を悪化させる。

ちょこっとメモ (^O^)/

初期療法 症状が出る前から予防的に薬を服用

花粉が飛散する前から薬の内服などをすると症状が出にくく、出ても軽くすむ。

飛散の開始2週間前に病院受診して適切な処方を受ける。

舌下免疫療法 来シーズンに向けて準備を！

スギ花粉シーズン終了後に始めることで、来年の花粉飛散時期に向けて根本的な体質改善を目指す。

スギ花粉を原料としたエキスを舌下に1日1回投与してアレルギー反応を弱めていく治療法です。

看護師 越智



歯科衛生士
吉川からの

ワンポイントアドバイス



今回は、誤嚥性肺炎
と口腔ケアについて
お伝えします。

日本人の死因の第3位は肺炎です。その内95%以上は65歳以上の高齢者です。年齢と共にからだの抵抗力が低下し、肺炎球菌など肺炎の原因となる細菌に感染して肺炎を起こしやすくなります。そして、高齢者が肺炎を起こす原因に「誤嚥性肺炎」があります。

ではなぜ、誤嚥性を起こすのかというと、年をとると飲み込む機能が低下します。また、気管には異物が入ってきたときに外に出そうとする働きがあるのですが、高齢になるとその働きも衰えます。その結果、誤って気管に入った唾液と一緒に細菌が肺に流れ込み、誤嚥性肺炎を起こしてしまうのです。

では、予防するにはどうすればよいかというと、うがい・手洗い・規則正しい生活・十分な栄養・そして丁寧
に歯を磨き、歯垢を取り除いて口の中の細菌を減らすこと、寝る前・朝起きた時・食事の後、口腔内を清潔にしておくことです。

肺炎による死亡者のうち
65歳以上の割合

日本における主な死因

1位	ガン
2位	心疾患
3位	肺炎



あなたの想いを共有し
想いを一緒に形にしていきます

スポーツデイたんばら

Tel 0898-68-8882

Fax 0898-68-8883

【受付時間】

月～金 8:30～17:30

