

自生苑だより



特別養護老人ホーム自生苑

宮城県仙台市青葉区芋沢字青野木581-1

TEL 022-394-5545

ホームページ<https://www.jisyoukai.net/>

ケータイ・スマホはこちらから

「自生苑だより」は特別養護老人ホーム自生苑の広報誌です。
当施設で働く職員から、地域の皆様の役に立つ情報発信を目指しております。



インスタント鼻詰まり解消法



2月になりました。天気予報に花粉情報が載るのももう間もなくですね。花粉症が発症すると、目が痒くなったり鼻が詰まったりして、何かと不快な思いをする季節だと言えます。私も、鼻詰まりが気になって寝付けなかったことがありますので、その不快感はよくわかります。

ところで、「交代性鼻閉」とって、鼻の穴は、自律神経の働きで左右交互に片方がやや詰まり加減になり、花粉症の時も両方同時に詰まることはほとんどないそうです。ならば、詰まっている側だけで呼吸をしたら、もしかしたら自律神経がどうにかしてくるんじゃないか？そう思った私は、花粉症の症状で片鼻が詰まっている時に、反対側をふさいで詰まった側だけで息をしてみました。死ぬほど苦しい思いをしましたが、ゆっくり3~4回呼吸したあたりで突然鼻が「開通」しました。

その後、試行錯誤の末、どうやら、気が遠くなるほどゆっくり両鼻で呼吸をするだけでも鼻詰まりが治まるらしいことがわかり、今では「20~30秒かけて鼻で息を吸い、同じ時間かけて鼻から息を吐く」というやり方に落ち着きました。即効性がありますので、よろしければお試しを。

介護支援専門員

続「ささやかな夢」を、現実に

昨年6月の自生苑だよりに、入所者様の「したい事」ランキングを掲載させていただきました。昨年2022年は、1年間を通して、少しでも入所者様の「したい事」を叶えてあげようをスローガンに、私達職員も日々努めさせていただきました。

コロナ過ということもあり、自由に外出できない期間も数ヶ月ありました。しかし、「今、入所様に差し上げられること」を出来る範囲ではありますが、行動に移すことが出来たと思います。

中でも喜んでいただけたことは、入所者様の希望にも多かった、お墓参りをすることができた事です。他にも外出として、桜が見たい入所者様には、柴田町船岡まで出向き「一目千本桜」を。動物園に行きたい利用者様には、「八木山動物園」に。おはぎをお腹いっぱい食べたい入所者様には「秋保のさいちのおはぎ」を購入しに出向きました。

今年は全入所者様の「したい事」を叶えて差し上げることの出来るように、工夫し、励みたいと思います。

介護主任

* ご寄付のお願い *

使われていないタオル、紙オムツ、読まなくなったマンガや文庫等ございましたら、当苑へご寄付いただければ幸いです。



相談員よりひと言

ご家族、またはご近所様で介護でお困りの方がいらっしゃいましたら、お気軽にご相談下さい。

☎022-394-5545 斎藤・小山・赤井・佐々木・小幡まで



冬に肌がかゆくなるのはなぜ？

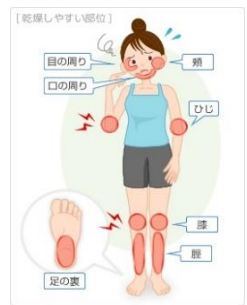
○皮膚が乾燥すると皮膚の内部で軽い炎症が発生

○乾燥肌になると知覚神経が皮膚の表面近くまで伸びるため、わずかな刺激でも痒みを感じる

乾皮症：白い粉⇒浅いひび割れ⇒網目状のヒビ（魚鱗癬）

皮脂欠乏性湿疹：赤い発疹⇒小さなブツブツ⇒グジュグジュした状態

- ・入浴はぬるめのお湯で短時間。洗うときは手泡で優しく
- ・入浴後は水分が蒸発しやすいので、タオルで擦らず、そっと肌にあてふき取る
- ・保湿（低刺激・敏感肌用）作用のあるボディークリームや薬用ジェル等で潤す



保湿剤は入浴後すぐに擦り込むのではなく皮膚をなでるように塗りましょう。

掻き傷に保湿剤を塗るとさらに痒くなる可能性があるため、炎症を抑える必要があります。
ひどくなる前に専門医を受診しましょう。

医務室

節分ごはん ちょっといい話

◆節分には邪気払いの意味から豆をまいて年の数を食べ、その年の無病息災を願います。

最近縁起の良い方向を向いて「恵方巻」を食べる風習がありますが、
その他にどんな行事食があるかご紹介したいと思います。

- ・鬼が嫌いないわし⇒いわしは匂いが強いので、鬼を追い払う効果がある。
- ・厄を断ち切る蕎麦⇒一年の最後の日に厄を断ち切る。（昔は節分が一年の最後の日でした。）
- ・身体が温まるけんちん汁⇒豆を入れたり野菜をたくさん入れて免疫力をつけ、病気を倒す。
- ・身体のを出すこんにゃく料理⇒こんにゃくは食物繊維は体をきれいにしてくれる。病気にならないように。
- ・福茶⇒大豆、昆布、梅干しを入れて飲むお茶。縁起が良い。

◆節分に関する食べ物は、「食べる意味」があり縁起の良いものばかり。地域によって特色があるようです。
是非節分に一品取り入れて、違った節分を楽しんでみてください。



管理栄養士

老人ホームお探しの方 ご相談下さい！

入所希望・ショートステイ利用希望の方、その他なんでもご相談承ります。

TEL:022-394-5545

担当 齋藤・小山・赤井・佐々木・小幡



HP <http://www.jisyokai.net>

〒989-3212 仙台市青葉区芋沢字青野木581-1
社会福祉法人自生会

特別養護老人ホーム 自生苑

特別養護老人ホーム 自生苑サテライト

