

むくげのいえだより

介護老人保健施設むくげのいえ <http://www.mukugenio.jp>

4月号
No.70

「ムクゲの花と共に」



介護老人保健施設
むくげのいえ
施設長 尾崎 眞

皆様、春の訪れと共に新たな年度を迎えるこの時期に、心からの挨拶を申し上げます。
私たち「むくげのいえ」では、温かな春の光のように、利用者様一人ひとりの心に寄り添うケアを心掛けて参ります。

実は「ムクゲの花」はこれからやってくる梅雨の頃から咲き始め、7月から10月前半にかけて見頃を迎える日本の夏を彩る美しい落葉低木の花です。ムクゲはハイビスカスに似た大輪の花を咲かせ、色鮮やかで多様な花色が特徴です。白、ピンク、紫などの色があり、中心部が濃い底紅となるものが多く見られます。「むくげのいえ」の周りにも咲き誇るムクゲの花々を皆様とこれから楽しめる時を大切にしていきたいと念じています。

ムクゲの花よりも先に巡ってくる新しい年度も、スタッフ一同、利用者様が安心して快適な日々をお過ごしただけならず、質の高いサービスの提供に努めてまいります。



「むくげのいえ」のこれから



介護老人保健施設
むくげのいえ
事務長 手呂内 慎介

平成15年に開設し20年が経ちました。昨年大規模な修繕工事などハード面でのリニューアルをさせて頂き、これからの「むくげのいえ」を考える中、運営強化や業務改善を図りながらより良いサービスを提供できる様、職員一同努めていきたいと思っております。
今年度は3年毎に行われる介護報酬の改定の年となります。様々な業界においても人手不足の解消や賃金アップをしていくなど課題に取り組みしながら進んでいくこととなりますが、今回の介護報酬改定において、私共の老健施設ではサービス単価が上方改定となり、物価高騰が様々な分野において生じている中、大変恐縮ではありますが、ご理解願いたいと思っております。特養や老健など、所得や預貯金額から判断され1〜3段階が下りますと費用面で負担が少なくする制度がありますので、ご活用頂きたい点と、原則その段階が生じる住民税非課税の低所得者向け事業ではあります。また、「むくげのいえ」では無料低額老健利用事業を展開しております。介護サービスを受けたが費用面で心配などありましたら、ご相談頂ければと思います。
コロナが5類となり、今後は面会対応の緩和も検討しておりますが、「むくげのいえ」ではミヤンマー技能実習生を受け入れております。今年2期生を受け入れ現在7名が介護職員として働いています。昨年3期生を2名受け入れる予定で、面会時や洗濯物を交換にいられた方で驚かれる方もいらっしゃるかもしれません。とても優しく優秀ですのでご安心ください。地震災害などでの業務継続計画、いわゆるBCPの取り組みや冒頭でお話しました、より良いサービスの提供をアップデートしながら、皆様方から選んで頂き、喜んで頂ける「むくげのいえ」づくりをしていきますのでどうぞよろしくお願ひ致します。

花粉症の食事療法、花粉に立ち向かえる体力づくり

名誉施設長 齊藤 嘉美先生

花粉症の患者は国民の20%に及ぶとされており、空気中の異物(アレルゲン)を鼻から吸い込み起こります。鼻水、鼻閉、くしゃみなどが代表的な症状で、結膜炎(目のかゆみ、充血、流涙など)を合併することも多く、時に気管支喘息症状を来すこともあります。

予防にはまず、アレルゲンである花粉を吸わないようにすることです。花粉情報に注意して、帽子、メガネ、マスクで予防し、外出から帰ったらうがい、手や顔をよく洗って花粉を落とし、こまめに洗濯をして衣類についた花粉を洗い流すようにします。

(1) 花粉症に対する民間療法

様々な民間療法がありますが、有効性に関する根拠を示されているものは少ない。

(2) 機能性食品としての食事療法

免疫強化療法の一つに食事療法があります。その中で特に腸管免疫を高めることが良いとされており、乳酸菌を摂取することで様々な免疫機能を高めることが報告されています。

① 明治プロビオヨーグルト1073R-1(ブルガリクス菌)

菌表面に特殊な菌体外多糖を作り、小腸のパイエル板のM細胞から吸収され、免疫担当細胞を刺激し、NK細胞を活性化させます。

② キリン i MUSE(プラズマ乳酸菌:ラクチス菌)

樹状細胞を刺激し、免疫細胞を一斉活性化します。

③ ヤクルト1000(シロタ株:カゼイ菌)

菌の細胞膜表面に結合している多糖、タンパク質、ペプチドグリカン、菌体のDNA成分などが関与しています。



以上は花粉により増加した体内の炎症性免疫グロブリンIgE抗体で炎症を引き起こされ症状が出現するのを、IgE抗体産生を抑制することで、症状緩和が期待されています。

(3) 花粉に立ち向かえる体力作り

- ① 体力を付ける : 筋トレ、よく歩く(体の冷えの解消、代謝改善)
- ② 寝不足を解消 : 手足を温めて寝る、ストレッチ、深呼吸などで副交感神経を優位にする
- ③ 十分なビタミン、ミネラルを摂取
マグネシウム、亜鉛、鉄分などの多い食材(鰯の血合い、貝類)
ビタミン、カロテンなどの多い食材(菜の花、ピーマン、果物)
- ④ コラーゲンなど粘膜を強くする(蛋白質の形成を助ける)食事(白身魚やイチゴ、ミカンなど)
- ⑤ 温かい食べ物を選択する(蒸気が上がっているものを食べることで汗が出たり、鼻やのどの血行を良くする)
- ⑥ 免疫力を支える粘膜のネバネバを補給する。
粘膜保護食品 : ネバネバ食品やカロテンを含む緑黄色野菜、ビタミンの多い果物など
- ⑦ 化学物質や添加物、農薬の少ない素材を選択する
インスタント食品、ファーストフード、合成着色剤、保存剤などは避ける
- ⑧ ビタミンB3、ナイアシンの多い食事で原因物質のヒスタミンを抑える(米ぬか、かつお節、レバー、豚肉など)
- ⑨ ビタミンB6不足はアレルギー反応が出やすい(VB6の多いもの:ニンニク、唐辛子、パセリ、サツマイモなど)
- ⑩ γ -リノレン酸はアレルギー体質の改善や症状を緩和する(月見草油、シソ油、コンブ、ワカメなど)
- ⑪ 炎症物質であるアラキドン酸を必要以上に食事で摂らない
アラキドン酸を合成するリノール酸が含まれている植物油:紅花油(サラダ油など)
- ⑫ EPA、DHAはアレルギー反応を抑える効果がある(アジ、サバ、ブリ、イワシなどの青身魚やカツオ、鮭、マグロ(トロ)などの大型魚)、 α -リノレン酸(体内でEPA、DNAに変わる)の多い食物もよい(シソ油、エゴマ油など)



不規則な生活、特に栄養バランスの乱れた食生活は免疫機能を低下させアレルギー体質になりやすいので注意しましょう。



3階より



雛祭りの日の昼食にイベント食として「鯛めし」や「海老と野菜のかき揚げ」など普段と違う特別メニューが提供され、皆様とても喜ばれていました。おやつには「めびな馒头」を頂きました。

雛祭り



めびな馒头が、『かわいい形をしているね』と利用者様から多くの声がきこえました。

通所より

桜



きれいな布をたくさん使い、フラワーリースを作成しました！

さて何色にしようかな、楽しみながら作っています！



今年も通所に春が訪れ、しだれ桜が咲きました。

4階より

雛祭り



この便りが発行される頃には花冷えの日々が続いている事かと存じます。4階では雛祭りの日にご利用者様、スタッフでお雛様の格好をしました。十二単のような羽織物に女性陣は目を輝かせ乙女のような様子でした。

2階より



雛祭り



3月12日に2階は、おやつ作りイベントを行いました。大福の皮部分をサンドイッチ用食パンにアレンジし、あんこイチゴを包んでみんなで楽しく作りました。普段なかなか行わないお菓子作りに皆さん大変喜ばれ、おいしく召し上がられました。