

～ 医療法人わかば会のケア情報誌 ～

わかば倶楽部

✓ 春先の花粉症 予防と対策

✓ 小規模多機能居宅介護ってなに？

✓ 小規模多機能ホームわかばハウスのご紹介

Vo.60
3月号

March
2016

編集・発行／医療法人わかば会
〒857-0016 佐世保市俵町 22-1
Tel 0956-22-6548 Fax 0956-24-7270
<http://www.wakabakai.or.jp>



わかばテラスに咲く菜の花

● 3月3日は「桃の節句」です。由来は、上巳（じょうし）の節句（3月3日）に平安貴族が菘草で汚れを祓ったのが起源とされており、それがのちに汚れを雛に移し川に流して汚れを祓う「流し雛」の形へと変化しました。やがて江戸時代に五節句が制定され、3月3日が「桃の節句」と定められると、庶民の間にも現在のひなまつりのような形で女の子の幸せを祈る行事として広まったと言われています。

里山レシピのご紹介 「おからと甘酒のデザート」 1人前 83 Kcal



おからは、たんぱく質、カルシウム、大豆イソフラボン、食物繊維が含まれているので、女性におすすめの食材と言えます。甘酒は、麹菌が繁殖するときにビタミンB1、B2、B6、パントテン酸、ビオチンが溶け出ており、江戸時代には栄養ドリンクとして飲まれていたほど。しっとりとした「うの花」と、甘酒がほんのり香るクリームの、意外なハーモニーをお楽しみ下さい。

材料 4人分

- おから・・・・・・・・大さじ1と1/2
- オリーブ・・・・・・・・大さじ1弱
- 100%りんごジュース・・・・1/2カップ
- レーズン・・・・・・・・小さじ1
- 砂糖・・・・・・・・小さじ1
- 塩・・・・・・・・ひとつまみ
- ラム酒またはブランデー・・・・小さじ1



甘酒クリーム

- 甘酒・・・・・・・・1/4カップ
- 豆乳（無調整のもの）・・・・1/4カップ
- 薄力粉・・・・・・・・大さじ1
- オリーブ油・・・・・・・・小さじ1
- 塩・・・・・・・・ひとつまみ
- バニラエッセンス・・・・数滴
- （飾り／いちご、ミント）・・・・適量



作り方

- ①フライパンにおからを入れて火にかけ、軽くから煎りしたらオリーブ油を加えてなじませ、りんごジュース、包丁で粗く刻んだレーズン、砂糖、塩を加えて混ぜながら煮る。
- ②しっとり感が残る程度に煮つめたら、ラム酒を加え、アルコール分を適度に飛ばす。粗熱が取れたら、冷蔵庫で冷やし寝かせる。
- ③甘酒クリームを作る。バニラエッセンス以外の材料をすべてフードプロセッサー（ない場合はミキサー）に入れ、なめらかになるまで攪拌する。
- ④③を鍋に入れて中火にかけ、木べらでよく混ぜながら加熱する。とろみがついてきたら弱火にして煮つめ、クリーム状になったら火を止める。粗熱が取れたら、バニラエッセンスを加えてよく混ぜ、冷蔵庫で冷やす。
- ⑤器に②を盛り、④の甘酒クリームをかけ、いちごとミントを飾る。

医療法人わかば会

- 俵町浜野病院 (Tel 0956-22-6548)
 - 【医療】内科・外科・循環器科・呼吸器科・消化器科・整形外科
肛門科・リハビリテーション科
病室（一般病棟 26床・療養病棟 38床）
 - 【介護】居宅介護支援事業所・ヘルパーステーション
デイケアセンター・グループホーム・訪問看護ステーション
- 有料老人ホームわかばテラス (Tel 0956-76-8780)
 - 【介護】デイサービス風祭り・デイサービス里山療法クラブ
- サービス付高齢者向け住宅わかばレジデンス (Tel 0956-22-6544)
- 小規模多機能ホームわかばハウス (Tel 0956-22-6535)
 - 【介護】小規模多機能ホームわかばハウス

わかば会の理念

wakaba-gokoro
わかばこころ



和をもって、一人ひとりの施設づくり

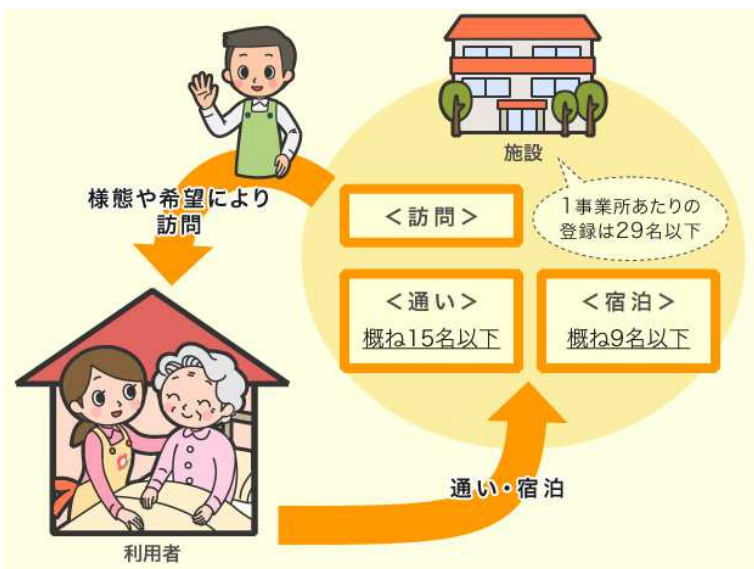


環になって、患者さまとの健康づくり



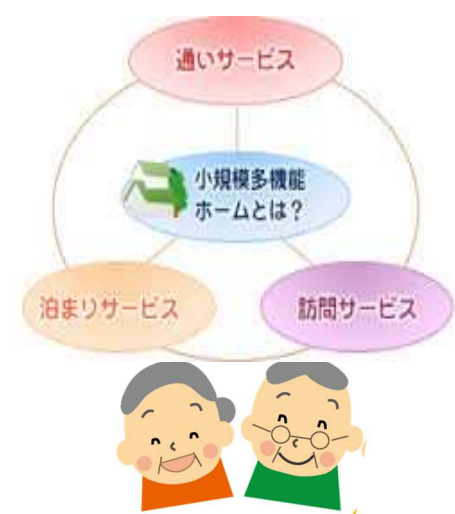
話によって、みんなで育む関係づくり

詳しく教えて小規模多機能型居宅介護ってどんなところ？



小規模多機能型居宅介護は、利用者が可能な限り自立した日常生活を送ることができるよう、利用者の選択に応じて、施設への「通い」を中心として、短期間の「宿泊」や利用者の自宅への「訪問」を組合せ、家庭的な環境と地域住民との交流の下で日常生活上の支援や機能訓練を行います。

介護度により料金が異なり、日常生活費用、食費、宿泊費、おむつ代など、別途負担する必要があります。料金は利用者が負担する料金（介護保険の1割）です。正確な料金は各事業所にお問い合わせください。



サービス費用の設定	利用者負担額（1割）	
	同一建物に居住する者以外に対して行う場合	同一建物に居住する者に対して行う場合
要支援 1	3,403 円	3,066 円
要支援 2	6,877 円	6,196 円
要介護 1	10,320 円	9,298 円
要介護 2	15,167 円	13,665 円
要介護 3	22,062 円	19,878 円
要介護 4	24,350 円	21,939 円
要介護 5	26,849 円	24,191 円

※その他、各事業所の加算金額及び、食費、オムツ代等の実費が発生する場合があります。

わかばテラス日本庭園 紅梅・白梅 開花



わかば会の小規模多機能

当法人の小規模多機能型居宅介護は、浜野病院から徒歩2分の有料老人ホームわかばハウス内にあり、1階が泊り（5床）、2階が住宅型有料老人ホーム（11床）、3階が「通い」のスペースとなっています。

小規模多機能の「通い」では、里山療法の一環として、トウモロコシの観察研究や植物の栽培などを行い、現在は春に向けてソラマメやチューリップなどを育てています。

また家庭的な雰囲気の中で自分のペースにあった空間で過ごし、手芸やクロスワードなどの個々の趣味活動を行い、他にもリハビリとしての歩行訓練や脳の活性化のためのタッチパネル式の計算問題など、健康維持の面でのサービスも整っています。



小規模多機能ホームわかばハウス

春先の花粉症 予防と対策！



花粉症の原因になるスギ花粉は、1月に飛散が始まり、5月の中旬まで続くのでこの間をいかに乗り切ることがポイントです。また花粉症は、花粉の飛散量が多いほど症状は重くなります。まずは花粉症にならないための「予防」、そして重症化しないための「対策」をしっかり理解しましょう。

花粉症ってどんな病気？
春先になると、くしゃみ、鼻水、鼻つまり、目のかゆみや喉の違和感などで多くの人を悩ませるのが花粉症です。花粉症の原因としてはスギ花粉が1番多く、花粉症患者の7割といわれます。スギ以外にもヒノキ、シラカバ、ケヤキ等の樹木、また草花の花粉も花粉症を起すことが知られています。花粉症でスギ花粉が1番の原因になるのは、全国の森林面積の18%、国土の12%を占めるという広大なスギ林が生み出す花粉量の多さによります。スギ花粉の飛散量がきわめて少ない北海道や、スギの木がない沖縄では花粉症患者もわずかです。

花粉症になる人、ならない人の違いは？
花粉を体の外に追い出そうとする体の反応が、くしゃみや鼻水、鼻つまりという症状として現れます。花粉症になる人と、ならない人がいるのは、体内に侵入してきた異物に対して生まれつき抗体ができやすいかどうかという遺伝的な違いと考えられています。

花粉症は治療できるの？
花粉症の治療には、「薬物療法」、「減感作療法」、「手術療法」があります。また、症状による病型と重症度に基づいて、適切な治療法を選択します。花粉症の原因になるスギ花粉は、1月に飛散が始まり、5月の中旬まで続くのでこの間をいかに乗り切ることがポイントです。また花粉症は、花粉の飛散量が多いほど症状は重くなります。まずは花粉症にならないための「予防」、そして重症化しないための「対策」をしっかり理解しましょう。

花粉症対策

①マスクとメガネ



②洋服選び



① 花粉症用マスクとメガネ

吸い込む花粉の量を 1/3～1/6 に減らすことができます

② 洋服選び

ウールなどの素材を避け、綿や化学繊維の洋服を選ぶようにします

③ 上手な換気

開窓の幅を 10cm 程度にすることと、レースのカーテンを使用することで 1/4 程度減らすことができます

④ うがいの習慣化

花粉症以外に風邪の予防にもなります

③上手な換気



④うがい



タケダ健康サイト参照



前シーズンと比較

200%	非常に多い
150%	多い
110%	やや多い
90%	並
70%	やや少ない
50%	少ない
	非常に少ない

長崎県は既にピークを迎えています。花粉前線は2月上旬には九州、四国に到達しています。また長崎県は昨年比で花粉の飛散数が二倍程多いとされています。

上記したように花粉量が多くなると、花粉症の症状も重くなってしまうため、今年は特に注意が必要です。日々の生活から対策をとって花粉シーズンを乗り切りましょう。