

やまぐち便り 羅針盤

編集・発行 やまぐち便り編集委員会

〒376-0013 群馬県桐生市広沢町6丁目355番地

花粉が飛び始めました！！

春が近づいてつれて、花粉の飛び始めを知らせるニュースが届きました。花粉予報では、今年の花粉の飛散量は多い予測です。

くしゃみ、鼻水、鼻づまり、目の痒み、喉の痛み・痒み、咳、皮膚の痒み、からだの息さ、頭がボーッとする等、花粉症の症状はいろいろ、人それぞれです。

当クリニックでは、患者さん一人ひとりの症状に合った、そして生活パターンに合った治療を提供させていただきます。

- ・漢方薬をご希望の方
- ・飲み薬が苦手で、お注射ご希望の方
- ・点鼻薬、点眼薬をご希望の方
- ・粉の点鼻薬をご希望の方

粉の点鼻薬は、液だれが無く、女性の方に好評です。また、鼻にツーンとするのが、嫌な方にもお勧めです。



- ・眠くなると困る方
- ・運転等でくしゃみが困る方
- ・とにかく、きちんと症状を抑えたい方



花粉の飛散量が多くなる前の治療開始が大切です。また、「花粉症かな？」と心配な方、「鼻水、くしゃみ、目のかゆみがあるけれど、私は花粉症ではないよ」と思われる方、花粉症の検査を受けてみてはいかがでしょうか！！

花粉症について、当クリニック及び彩スタッフにお気軽にお尋ね下さい。(医療部)

ハウス午後のお楽しみ～

ハウスでは午後のおやつの時間を利用して、紙芝居や本の朗読、また新聞の中で見つけた子供の作文など、興味の沸きそうな記事を見つけては、入居者様に紹介しています。

最近読んだ紙芝居は、「わらしべ長者」・「かじじょう」・「蜘蛛の糸」などです。大人向けの紙芝居に「金色夜叉」や「愛染かつら」などもあるのですが、読み方がすごく難しく、読み手の方も只今勉強中です。(やまぐちハウス)

猫は病気を治してくれる？ アニマルセラピーについて！

アニマルセラピーとは、動物を見たり、触れたりしながら一緒に過ごす事によって心も元気になるという療法です。

今回は猫がもたらすアニマルセラピーの効果についてのお話です。

高齢者施設でも、徐々に猫のアニマルセラピーが取り入れられるようになって来ています。長く施設に入所されている高齢者は活動性や意欲が低下し、会話や表情の変化が乏しくなることがみられます。コミュニケーションの機会が減り、身体的な障害や機能低下なども相まって、日常生活が行いにくくなると、不安や苛立ち、不快な感情も現れやすくなり、精神的に不安定な状態ともなります。

猫と触れ合う事により癒されリラックス効果も得られます。それによりストレスが軽減されると言われていますが、実はそれだけでなく、リラックスする事により血圧や心拍数が低下するという事が、医学で認められているそうです。



その他にも、猫がリラックスしている時や嬉しい時に鳴らす、喉のゴロゴロ音は人の不安感・疲れ・ストレスを軽減するという事がわかっています。それだけでなく、免疫力や自然治癒力を高める事が出来るのだとか。猫が喉を鳴らす時のゴロゴロ音という低周波は、幸福感を人の脳に与える事がわかっているそうです。

猫がどうしても苦手だと言う場合、セラピーキャットを迎え入れると言うのは難しい話ですが、猫が好きならとても良い療法であると言えます。猫がもたらす効果を期待して

- * うつ病を持つ人
- * 高血圧の人
- * ストレスに悩まされている人
- * 体が弱い人

等には、オススメしたい動物療法です。

(やまぐちライフサポート彩)

現在、インフルエンザが流行中です！
手洗い・うがい・マスクの着用を励行しましょう。

足を意識しよう

足のむくみを気にする高齢者は多いものです。だるくて不快に感じたり、靴が履き難くなったりして困る場合もあります。予防には、普段から足を意識して動かすことが大切です。

むくみは、体の一部に体液などの水分がたまり腫れたような状態をいいます。特に高齢者に出やすいのが足です。高齢者は心臓や足、皮膚が弱る事で、足がむくみ



やすくなります。むくみの有無は、自分でチェック出来ます。向こうずねを指で5秒ほど押し続け、離れた後に指跡が残っていればむくみです。ただし、心臓や腎臓などの病気が原因で出るむくみもあります。

むくみを防ぐには歩いたり、かかとを上げたり、スクワットをしたりして足を動かすと、血液の循環が良くなります。足腰が弱い人は、椅子に座ったまま、床に着けたかかとを上げ下げするだけでも良いです。

これからは足を意識して動かして行きましょう！

(看護部)

介護のあれこれ ～介護にまつわる豆知識～

○介護保険って何？

障がい者や高齢者の暮らしを、社会みんなで支える仕組みです。40歳以上の人に介護が必要になったとき、さまざまな介護サービスを利用することができます。

○どんな介護サービスがあるの？

ヘルパーさんに来てもらったり、リハビリに通ったり、ベッドを借りたり、家のリフォームしてもらったり…などなど。それぞれのサービスを組み合わせることもできます。

○どうやったら介護サービスを利用できるの？

当院併設の介護保険窓口で申請をしましょう。申請はご本人でなくてもOKです。申請をすると介護保険証が届きます。介護保険証を持ってケアマネージャーに相談に行きましょう。

○ケアマネージャーってどこにいるの？

当院にはケアマネージャーが3名おります。市町村窓口への各種申請から介護サービス利用開始まで、すべてのお手続きを代行いたします。料金はかかりません。

お気軽にお立ち寄りください。

(やまぐちライフブラン彩)



羽生選手の五輪連覇に思う

皆さんは今年の平昌五輪をご覧になりましたか？先日、フィギュアスケートの羽生結弦選手が2014年ソチ五輪に続き金メダルを獲得しました。男子の連覇は更に66年ぶりで、日本人として冬季の個人種目での連覇は初の快挙だといえます。



そこで気になったのが、66年前に五輪連覇をした人は誰だろうと思い調べてみると、アメリカ合衆国ニュージャージー州イングルウッド出身のディック・バトンさん。現在88歳のスケート解説者で、羽生結弦選手の憧れのスケーターでもあるそうです。2人の共通点はというと、五輪で最初にメダルを獲得した年齢がディック・バトンさん18歳、羽生結弦選手19歳の時で、2人とも10代で金メダルを獲得していること、新しい技に積極的にチャレンジしていくところだそうです。

そんな伝説のスケーターから羽生選手の演技を受け「音楽がスケートを支え、スケートが音楽を支えている」、「美しいプログラム、美しい振り付け、テディベア(プーさんのぬいぐるみ)が雨のように降り注いでいる」とSNS上でつぶやきを続けて絶賛していたとのことでした。

毎回、私たちの想像をはるかに超える点数と美しい演技を見せてくれる羽生選手への期待がさらに大きくなりました。次の大会ではどんな演技が見られるのか楽しみです。(受付事務)

骨塩定量測定を受けて見よう



骨粗鬆症の患者さんは、国内では高齢の女性を中心に年々増加しています。

骨粗鬆症は骨量が減り、骨組織の微細構造が崩れることにより、骨がもろくなり骨折しやすくなる病気です。初期段階では自覚症状がほとんどないことが多いものの、ひどくなると骨折につながり高齢者の寝たきりの原因となる場合もあります。そのため早期に発見し治療することが重要とされています。

骨粗鬆症の検査方法はX線や超音波を利用した骨塩定量測定が一般的です。当クリニックでは、X線撮影によるデジタル骨塩定量測定を導入しています。これは左手のX線撮影だけで瞬時に正確な検査結果が得られ、その場で検査結果を受取ることが可能です。

ご自身の体質を知り早い時期からの予防にご利用ください。(検査部)