

～ 医療法人わかば会のケア情報誌 ～

わかば倶楽部



わかばテラスに咲く枝垂れ梅

March 2018

Vo.82 3月号

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>

- ✓ わかばテラスにぶどうの木を植樹
- ✓ 花粉症の基礎知識
- ✓ みんなで楽しく笑いヨガ

● 3月3日は桃の節句、雛飾りは婚礼を表しています。最上段に飾られる男雛と女雛は、内裏（だいら）雛・親王（しんのう）雛などと呼ばれ、高貴な夫婦の姿を模しています。そこに三三九度のお世話をする三人官女、笛や太鼓のお囃子（はやし）でお祝いする五人囃子、お供の隨身（ずいしん）、華やかな雛道具がそろい、幸せな婚礼を象徴します。内裏雛は、陰陽道の「男＝陽＝左」という考えから、男女が並んだときの左側・向かって右側に男雛を飾りました。大正から昭和初期にかけて、西洋風に並べられた天皇・皇后両陛下をまねて、今では向かって右側に女雛を飾るようになったようです。



アップルパイ



里芋食パン

2月に作った自家製スイーツ



里芋チョコケーキ



金柑大福

デイサービス 里山療法クラブ



モカロール



金柑入りプリン

わかば会の理念

wakaba-gokoro
わかばごころ

和

和をもって、一人ひとりの施設づくり

環

環になって、患者さまとの健康づくり

話

話によって、みんなで育む関係づくり

- 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
3階 地域包括ケア病棟 26床
4階 地域包括ケア病床 26床・医療療養病床 12床
【介護】 デイケアセンター（定員 40名）・居宅介護支援事業所
グループホーム（3ユニット 定員 24名）

- 有料老人ホーム わかばテラス (Tel 0956-76-8780)



- 【入居】 定員 50名
- 【介護】 デイサービス風祭り（定員 60名）
 デイサービス里山療法クラブ（定員 12名）

- サービス付高齢者向け住宅 わかばレジデンス (Tel 0956-22-6544)

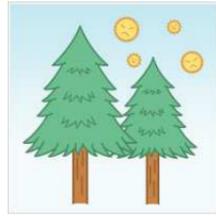
- 【入居】 戸数 18戸
- 【介護】 小規模多機能ホームわかばレジデンス
 （登録 29名 ショートステイ 9名）

- 有料老人ホーム わかばハウス (Tel 0956-22-6535)

- 【入居】 定員 17名

花粉症の基礎知識を知って、しっかり対策を取りましょう

花粉症の症状を軽くするためには、治療とともに花粉が体に入らないようにする注意と工夫が大切です。積極的に花粉症対策に取り組み、つらいシーズンを乗りきりましょう。



外出時の花粉症対策

●花粉情報をチェック

テレビやインターネットで気象情報や花粉情報を入力しましょう。

花粉情報の要注意日

- 1: 天気が晴れまたは曇り
 - 2: 最高気温が高い
 - 3: 湿度が低い
 - 4: やや強い南風が吹き、その後北風に変化したとき
 - 5: 前日が雨
- 以上から、前日または当日の未明まで雨で、その後天気が急に回復して晴れ、南風が吹いて気温が高くなる日が要注意日となる。(日本気象協会作成)

●不要な外出は控える

花粉の飛散の多い日は特に注意が必要。1日のうち飛散の多い時間帯(午後1時~3時頃)の外出もなるべく控えましょう。

●外出時は完全防備

帽子・メガネ・マスク・マフラーを身につけて。コートもツルツルした素材を選びましょう。

●帰宅時は玄関でシャットアウト

衣服・ペットなどについた花粉は、きちんと外ではらって玄関でシャットアウト。なるべく室内に持ち込まない工夫と努力を。

●帰宅後は洗顔やうがいを

体についた花粉はきちんと洗い流しましょう。毎日の習慣として心がけましょう。

家の中での花粉症対策

●ドア・窓を閉める

花粉の飛散が多いときは、きちんとドアや窓を閉めて、花粉の侵入を防ぐことが大切です。

●掃除はこまめに

防いでいるつもりでも、室内にはかなり花粉が侵入しているので掃除をこまめに行いましょう。床がフローリングであれば毎日拭き掃除を行うと効果的です。また、きれいな室内はダニアレルギー対策にもなります。



就寝前の花粉症対策

●布団を外に干さない

外に布団を干してしまうと花粉がついてしまうので、布団乾燥機などを活用しましょう。また、どうしても干したいときは、花粉の飛散量が少ない午前中に。取り入れる際は花粉をはたいて、さらに布団の表面を掃除機で吸うと効果的です。

●枕元の花粉を拭き取る

床の上はもちろん、ベッドにも花粉はたまっています。寝ているときに花粉を吸い込まないように、枕まわりの約1mくらいを水で少し湿らせたティッシュやタオルで拭き取りましょう。

●空気清浄機を活用

空気清浄機を使いながら寝るのもぐっすり睡眠をとるためのポイント。また、風邪の予防にも役立ちます。

花粉症ナビホームページより抜粋



清水町にお住まいの患者さんから、ぶどうの木をいただきました。この木は毎年立派なぶどうが実っていて、テレビでも取り上げられたそうです。早速、わかばテラスへ移植して、お世話を始めました。これでまた一つ収穫の楽しみが増えました。

ぶどうの木を わかばテラスへ 移植

After わかばテラス(里山療法クラブ)

Before 清水町

みんなで楽しく 笑い ヨガ!

有料老人ホームわかばテラスでは、昨年より「笑いヨガ」を健康増進の一環として取り入れていました。笑いヨガは、誰でもできる笑いの健康法です。1995年にインド人医師マタン・カタリア夫妻が考案したもので、ユーモア、冗談、コメディは使わず、理由なく笑うというユニークな方法です。

笑いの体操と、ヨガの呼吸法をあわせているところから「笑いヨガ」と呼ばれています。酸素がたくさん取り入れられ、健康と活力が実感できます。

体操としての笑いでも、おかしいと感じて笑っても、身体への健康効果は全く同じです。グループで笑っていると、おもしろくなくてもだんだん楽しくなってくるので、無理なく続けられる運動で、現在では100カ国以上に広がっています。

なぜ笑いヨガなのか?

◆ 笑いの効果がしっかり得られる

笑いには、「生理的効果」「心理的効果」「社会的効果」があるとされています。

笑うとからだも、気分も変わります。免疫系・神経系・内分泌系の全てに影響があると言われていますが、笑いヨガなら、理由もなく笑えるのでしっかりと笑うことができ、明るく快活になって、人間関係や仕事面でのハイパフォーマンスが期待できるようになります。

◆ 笑いの量を確保する

日常生活の中での自然な笑いは、2~3秒程度の笑いが一日に何度かです。笑いは心身の健康に有効ですが、10分から15分の笑いの継続が必要であると言われてます。しかも、横隔膜をしっかりと動かす声を出す笑いが効果が高いのです。笑いヨガは、笑いの伝染力をひき出すコツがたくさん入ったエクササイズなので、幼い子どもが一日中笑っているように

◆ 笑いヨガのセッション ◆

1. 笑いの体操
「手拍子と掛け声」「深呼吸」と「子どものような遊び心を喚起するキーワード」「笑いの体操」を一定時間繰り返し、体操としての笑いでタププリと笑います。皆でやるので、一体感を感じながら無理なく笑うことができます。
2. 笑い瞑想
その後、座ってお互いがアイコンタクトしながら、ただ笑います。浄化作用があるとされています。
3. リラクゼーション
タププリ笑った身体も心もグラウンディングします。ヨガの呼吸法が使われることが多いです。

日本笑いヨガ協会ホームページより抜粋

身体感覚でタププリと笑うことができます。笑いの量の確保には、笑いヨガが最適です。

◆ どんな時でも笑える

日常の中での自然な笑いは、個人のおかれている環境やストレスの度合いに左右されます。笑いヨガは、体操として笑うので、個人的なユーモアセンスやその人が置かれている状況に関係なく、誰でもいくらでも笑うことができます。笑う気分になれない時でも笑うことができるのです。笑いたいと思ったら、意志さえあれば、誰でもできるのが笑いヨガです。

◆ 笑いヨガの参加に際する注意事項

笑いヨガは、年齢・体力に関係なく誰でもできるものですが、有酸素運動のひとつです。何らかの疾病を抱えていて運動する自信がない方や、下記の方はご参加いただく前に、医師とご相談ください。



わかばテラス 笑いヨガの様子

