



あいフィットネスサロンさくら あい・さくら通信



社会医療法人河北医療財団 多摩事業部 あいフィットネスサロンさくら

〒206-0011 多摩市関戸 1-2-11 スマイルス聖蹟桜ヶ丘 1階 ☎042-311-5445 📠042-311-5449

今年も

満開のさくらを

楽しみました!

新年度の始まりにふさわしく、今年もあいフィットネスサロンさくら前の桜並木は満開となり、皆さんとお花見を楽しむことができました。2022年度もよろしくお願ひいたします!



さくらの部屋

第5回目は、さくらの

ご利用が2年2カ月になる

白岩芳子様にお話を伺い

ました。

「姿勢を改善したい」「歩く

距離を伸ばしたい」という

明確な目標がありました。

「ご自身で2本杖で歩くことを試したいと、

PT細井に直接アドバイスを求め、杖の高

さや靴の中敷きを調整して歩行訓練を实

施しました。

◆以前と比べ変化を感じますか？

「以前は歩いている際に身体が右に曲がってしまい、横隔膜のあたりに痛みを感じていた。2本杖だとバランスが取りやすく、楽に歩けるようになった。普段お腹が縮まっている姿勢になってしまっので伸びて気持ちよく歩けるようになった。」とのこと。

また、さくらで3カ月に1度実施しているさくらクラフトも意欲的に参加されています。2月のワイヤークラフトでは鶴の図案をご自身で考えてこれられ、作品が出来上がった後もご自宅で修正を加え、満足のいく作品を作ることができました。



◆クラフトの時間はどうですか？

「いつも道具とヒントを与えてくれてありがたい。今回はしっかりと自分で残せるものを作りたいと思った。コロナ禍の閉塞感の中で飛び立つ鶴を思いつき図案を書いた。今までの人生は仕事と勉強にいつも忙しくて何かを無心に作る時間を取れなかった。生活に張りが出てとても楽しい。」と話して下さいました。今までのクラフトで作ったうちわや風鈴なども部屋に飾って下さっているそうです。

また、他ご利用者様が作られた折り紙の力ゴをご自分でも作成しアドバイスをもらっているなど、交流も楽しまれています。

さくらを上手に活用し、生活を快適に過ごしている姿が印象的です。コロナ禍で出来ることが限られる中、白岩様の気持ちの持ち方や生活の工夫の仕方に教わるのがたくさんあると感じています。この度はインタビューにご協力頂きありがとうございます。ありがとうございました!



（生活相談員 長妻）

今年度のコラムは、さくらスタッフの「推し活」の紹介となります。「推し活」とは、自分にとってイチオシの人などを推しを応援する活動のことを指します。

No.1 能瀬由紀子 (介護福祉士)

私の推し活は、ラグビー観戦です。プロリーグ「リーグ



ワン」は今はシーズン真っ盛り。推しのチームは『東京サントリリーサンゴリアス』です。そんなラグビーの魅力 皆さんにお伝えしたいと思います！

2019年、日本で開幕したワールドカップ以来だいがメジャーなスポーツとなりました。ラグビーの醍醐味は何と言ってもゲームのスピード感と大男たちが激しくコンタクトしあう迫力だと思います。走る、投げる、蹴る、当たる、飛ぶ、スポーツにおける全ての動作を必要とし、全ての体型の人がプレーできるポジションがあることも魅力です。またラグビーの有名な言葉「One For All All For One」(1人はみんなのために、みんなは1人のために)の精神も大好きなところではあります。

一番の推しの選手は息子です。幼少期から私の趣味でラグビーをやらせていました。泣き泣き通っていたラグビーも気が付けば大学まで続けてくれました。息子のチームの試合観戦が一番の楽しみでしたが、そんな息子もこの春で大学を卒業、引退となってしまいました。これからはどの選手を推して応援しようか毎週楽しみにテレビの前でラグビー観戦しています。

ちよっと役立つ

三三講座

■花粉症について

【花粉症が起る理由】

暖かい日が多くなってきましたが、この季節になると花粉症に悩まされる方もいらっしゃると思います。本来、体に無害である花粉が、なぜ辛い症状を引き起こしてしまうのでしょうか。そこには、私たちの体にある「免疫力」と深い関わりがあります。

普段、免疫力は健康の保持・老化や病気の予防・感染から守っているのですが、繰り返されるアレルギーの侵入に対して過剰に反応して免疫バランスが崩れてアレルギー反応が生じ花粉症を引き起こすと言われています。

【花粉症対策】

①花粉の飛散時期を把握する。
粉の飛散は、春・夏・秋・冬と季節や地域によって異なります。関東エリアは2〜4月にスギやヒノキ、5月はイネ科、秋はブタクサ属など多く飛散します。

②日常のセルフケア

- ・花粉情報を活用し、飛散の多い日や時間帯には外出を控える
- ・外出時にはマスク、メガネのほか、帽子やスカーフを使用する
- ・床に落ちた花粉を舞い上げさせないように注意しながら掃除を行う。
- ・飛散が多い日には、布団や洗濯物の外干しを避ける。



③花粉症状と対策

- 【くしゃみやみ・鼻水】マスクの着用と抗ヒスタミン薬の使用。
- 【鼻づまり】マスクの着用と抗ロイコトリエン薬の使用。
- 【痰の絡まない咳】マスクを着用し喘息の人は治療する。
- 【のどのかゆみ】マスクを着用しうがいをして喉を潤す。
- 【目のかゆみ】花粉症専用のメガネの着用と抗ヒスタミンの飲み薬と点眼薬が有効。
- 【肌荒れ】マスクと花粉症専用のメガネを着用し花粉をなるべくあびないようにする。抗ヒスタミン薬の服用が有効。肌の保湿を心がける。
- 【頭痛】くしゃみや鼻づまりで頭痛が起きたときは病院を受診して花粉症が原因と分かったら治療を受ける。

●花粉症のメカニズム

花粉症の発症メカニズムには、いわゆるアレルギーを起こす前段階である「感作(かんさ)」と、くしゃみ、鼻みず、鼻づまりといった花粉症の症状が出現する「発症」の2つの段階があります。



花粉症は自分自身で行う日常のセルフケアと鼻炎薬による早めの対策で、辛い花粉シーズンを乗り切れます。春の花粉症では、主な原因であるスギ花粉に加え、近年増加傾向にあるヒノキ花粉の飛散状況にも注意が必要です。鼻炎症状が一时的に軽快しても症状が残っている場合には自分の判断で、鼻炎薬の服用を中止せず、継続することが効果につながります。

(看護師 望月)