



# まごころ通信

VOL. 012 2020年3月

## ☺セルフケアー花粉症

### ◆花粉症のつらい季節になってきました…◆

1. 外出時は、マスク、めがね、帽子を忘れずに
2. 飛散量が多い日や時間帯の外出を控える
3. 帰宅時は、家の中に花粉を持ち込まない
4. 窓の開閉に注意、室内は小まめに掃除
5. 布団や洗濯物はできるだけ室内に干す



### ◎ 花粉症の代表的な治療法は？

- ★ 症状に合わせて薬を服用する【対症療法】  
抗ヒスタミン薬などを服用、飛散開始1～2週間ほど前から飲む。
- ★ 重症となる人に適した【根治療法】  
花粉エキスをごく少量ずつ定期的に皮下注射することで体質改善。  
開始時期は、スギ花粉が終わった5月以降が適している。
- ★ 8割近い改善率の【舌下免疫療法】  
スギ花粉のエキスが入った成分を舌の下に置き体に直接吸収させる。

## ♥新スタッフ紹介

介護支援専門員／野部 博



この3月から、まごころの里に入職させて頂きました野部博と申します。私の写真からもおわかりの通り、新人と言うには、すでに年輩の域を通り越しておりますので、若さとバイタリティーに満ちた諸先輩職員の方々のレベルの高い職能や取り組みの足かせにならないように、1日でも早く一通りの職責に慣れて行けるよう、努力したいと思います。さて、次に少し“ゆるい”自己紹介をさせて頂きますと、家族は細君と一人息子(山形在住、社会人)。私がビートルズ結成の年に生まれたからというわけではないですが、音楽は主にビートルズを中心に洋楽ポップス・ファンです。その他、趣味といえば読書や自然散策、庭での野菜作りなど、といったところでしょうか。ただ、人に自慢できる程の趣味や特技はまだないので、早く仕事に慣れて、そうした方面にも時間を割けるようにしていけたらと思います。どうか、よろしく願いいたします。

## ♥介護保険サービス紹介(5) 通所介護(デイサービス)

デイサービスは、施設に日帰りで通うサービスです。自宅からの送迎も行います。100人以上の大規模事業所から10人定員の小規模な事業所もあり、多種多様なサービスが提供されています。機能訓練や入浴、介護者の負担軽減など、主な目的によって選択すべき施設も変わってきます。しっかり担当のケアマネジャーと相談し、見学や体験後に利用開始することをお勧めします。

# 介護が必要になったとき、 その人がその人らしく生活できるよう お手伝いします。

- ◎介護保険ってどうすれば使えるの？
- ◎仕事をやめなくても親の介護は続けられる？
- ◎退院はしたけれど一人で生活できない・・・
- ◎最近物忘れが多くなってきた・・・どうしよう？
- ◎一人暮らしの親が閉じこもりがちで心配・・・



## まずは気軽にご相談ください



株式会社

### まごころの里

ハートピア居宅介護支援事業所

〒360-0162  
埼玉県熊谷市村岡307-1

☎ 048-536-5511  
FAX 048-536-5512

事業所番号  
1173103274

ホームページ  
<http://www.magokoronosato.com/>

メールアドレス  
[info@magokoronosato.com](mailto:info@magokoronosato.com)

