

令和二年
3月号



太陽の都 だより

発行所 ● 医療法人社団 博栄会 介護老人保健施設「太陽の都」 〒115-0051 東京都北区浮間 2-1-13 TEL03-3558-8881 FAX 03-3558-8831

責任者 奈良原



写真は利用者様のご了解みです。

日常の様子

今年は冬になっても暖かい日が続き、過ごしやすい日が多くなりました。利用者様も、ほとんど体調を崩すことなく穏やかに過ごされています。暖かくなるとお花見を楽しみにされる様な話をされています。まだ外出するには少し肌寒さを感じる時もありますので、館内でも楽しんで季節を感じて頂けるような企画を立てていきたいと思っております。



特集

「花粉症対策」

花粉症患者数は年々増加しています。今回は花粉症の症状を軽減できる食事をご紹介します。

★ミントガム

ミントガムに使用されているペパーミントにはミントポリフェノールが含まれていて鼻づまりや鼻のムズムズ感、くしゃみを抑え、鼻の粘膜に直接作用して呼吸を楽にしてくれます。

★ヨーグルトの乳酸菌は花粉症になる前に食べる予防食品。ヨーグルトに含まれる乳酸菌には整腸作用があり、腸内環境を整え免疫力の活性化を手伝うことにより体質改善をして花粉症を予防します。毎日の積み重ねが大切です。

★トマトやレンコンなどの野菜にはポリフェノールが含まれています。レンコンにはムチンという粘膜を保護する成分、タンニン（ポリフェノールの一種）という免疫・抗酸化作用、食物繊維が豊富なので整腸作用もあります。トマトの皮にはナリンゲニンカルコン（ポリフェノールの一種）に抗アレルギー作用があります。

★納豆などのにがり製品

納豆にはムチン（粘膜を保護する成分）、乳酸菌（腸内環境を整える成分）、セレンやたんぱく質、亜鉛といったアレルギー緩和や粘膜修復作用があります。にがり（マグネシウム）には花粉症緩和の効果があります。



クラブ日程・報告

映画会



三階は第三金曜日、一階は第四日曜日に映画館で見ている様な映像を利用者様に味わって頂けるようにしています。毎回多くの利用者さまが楽しみにされています。見たい映画のリクエストが御座いましたら職員に御声掛け下さい。

書道クラブ



二階は毎週月曜日の十三時より書道クラブを行っています。三階は毎週木曜日の十三時：三十分より食堂にて行っております。利用者様の作品は各フロアに展示されております。ご来所された際には是非皆様の力作をご覧になって下さい。

茶道クラブ



毎月第四土曜日、十五時半頃よりデイサービス食堂にて行っております。浮間中学茶道部の皆様がボランティアで来られ、お茶を点てながら利用者様と楽しく会話されております。

博栄会グループニュース

赤羽中央総合病院附属クリニック

最新の紫外線治療器を導入しております

当院では大型の紫外線治療器を導入しております。これまでと比べ照射範囲が広がるので、広範囲にわたる皮疹も短期間で治療できます。

これまでが広がる皮膚科にわたる治療でき



紫外線が強くなる季節が来ます。

紫外線治療は、各患者さんの紫外線に対する感受性を調べ、効果及び副作用をみながら照射量を決めて治療を行います。自己判断で、紫外線を浴びたりすると、病状を悪化させたり、大やけどを負ったりする可能性があります。ですので、必ず専門医のもとで治療を受けて下さい。

お問合せ：〇三二三九〇二一五五五（直通）

「太陽の都」正面玄関右に植え込まれている梅の木に、今年も綺麗な花が咲きました。まもなく訪れる春の訪れを感じる一コマです。

2月23日撮影



<近況報告>

様・御家族様

担当：