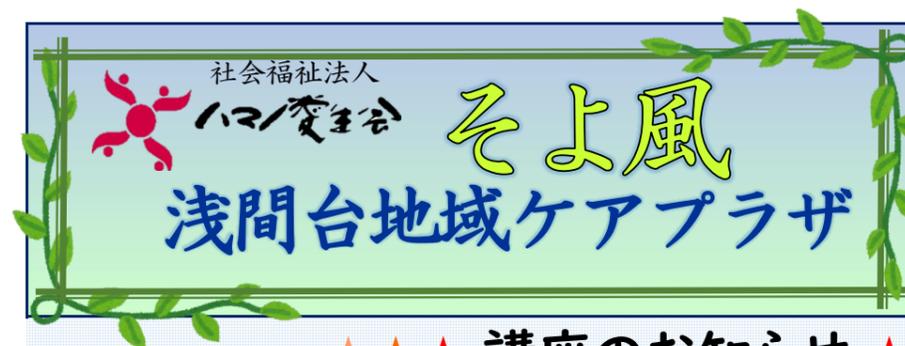


発行・問合せ
 浅間台地域ケアプラザ
 横浜市西区浅間台6番地
 電話 045-311-7200
 FAX 045-311-8357

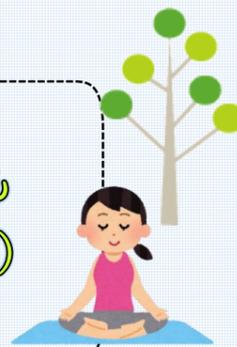


★★★ 講座のお知らせ ★★★

障がい者余暇支援事業「ヨガ教室」

日程 令和5年2/6(月)
 時間 午後3:30~4:30
 場所 おひさまプラザ
 定員 5名
 参加費 100円

対象
 西区どなた様でも
 (障がい者の方優先)
 お問い合わせください



講座「役立つサロン」(毎月第3水曜日)



12月はクリスマスということで、ギターと三線の演奏会でした！
 皆さんがおなじみの曲や沖縄の曲、そしてクリスマスの曲♪
 あっという間に時間が過ぎてしまいました。日本のクリスマスの歴史のお話も聞けて、とても役立つサロンでした。毎月いろいろな催しが行われます。

日程 令和5年2月15日(水)「転倒予防体操」
 時間 午前10:30~11:30
 場所 浅間台地域ケアプラザ 多目的ホール
 参加費 無料 参加希望の方はケアプラザまでお電話ください。
 送迎はご相談ください。

対象
 第六地区にお住まいで、介護保険サービスを利用されていない独居又は高齢者のみの世帯の方

おりがみポストありがとうございます



おりがみポストにお寄せいただいた作品を、多目的ホールにて展示します。
 ポスト設置場所は、横浜北幸郵便局・浅間台地域ケアプラザです。
 みなさまの作品をお待ちしております!

2 月の講座	日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3	4
	5	6 ヨガ教室 (おひさまプラザ)	7	8 親子であそぼ!	9	10	11 (建国記念の日)
	12	13	14 脳トレ	15 役立つサロン	16	17	18
	19 貸室 (フード パントリー)	20	21	22 ミニサロン	23 (天皇誕生日)	24	25 貸室 (パソコンに 親しむ会)
	26	27 絵手紙教室	28 脳トレ	【お知らせ】同居のご家族など身 辺に体調不良の方がいる場合、講 座・貸室の利用はご遠慮下さい。			

パート介護員さん募集!

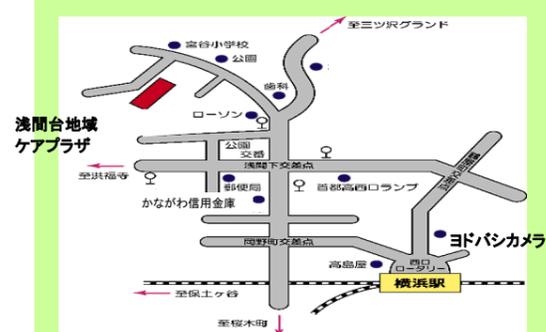
- 【時間】 ① 8:15 ~ 17:00
 ② 8:15 ~ 12:15
- 【日数】 週1日 ~ 4日程度
- 【資格】 不問 (介護福祉士あれば尚可)
- 【給与】 介護業務 時給 1071円より
- 【問い合わせ先】 045-311-7200 (竹本まで)

デイサービスでの
 介護業務・レクリエーション



急募

～ 交通のご案内 ～
 電車各社「横浜駅」西口より
 市営バス34・44・87系統
 「浅間下」下車徒歩7分



へんしゅうこうき

節電が呼びかけられている今年の冬。なるべく温かい服装を心掛けています。私のオススメは、ネックウォーマーとレッグウォーマーです。それと、温かい食べ物もオススメです！オーブントースターで10分くらいミカンを皮ごと焼くと熱々の焼きミカンになります！体も温まり、良い匂いで癒されます。寒い寒い冬。なるべく楽しい気分で乗り越えましょう。

子育て支援事業 親子であそぼ!

日時：2月8日(水)

時間：午前10時～11時30分

場所：浅間台地域ケアプラザ 多目的ホール

対象：未就園児 参加費：無料

定員：6組

内容：絵本とわらべ歌を楽しむ会

♡参加者募集中♡

講座参加にあたってのお願い

・ご利用者様、保護者・お子様共に発熱(37.0以上)や体調不良がある場合はご遠慮ください。

(同居のご家族が体調不良の場合もご遠慮ください。)

・必ずマスクの着用をお願い致します。

・密を避けるため、予約制にさせていただきます。

※諸事情により、事業の内容が変更になったり、中止になる場合がございます。

アンケートご協力ありがとうございました。改善点をご報告します。

◎意見箱は設置しているが周知されていない。また普段から要望を聞く体制が不十分である。
→サービス提供・活動前・ポスターを掲示しご意見箱を再周知する。普段から気軽に話せるように気をくばります。

◎緊急時・災害時等における安全確保の方法について、事業開始時に説明が出来ていない時もあった。
→活動前に毎回、避難経路図の張り紙を見ながら、説明いたします。

◎毎月広報紙を作成し地域や関係機関に配布しているが、利用されている方への周知が不十分であった。
→講座に来た方に次回や別の活動のチラシをお渡ししたり、その時に活動の説明もいたします。

◎参加した事業の実施の目的・目標について説明が伝わっていない。
→活動前に毎回、説明をいたします。

◎契約や個人情報の取り扱いの説明については、毎回行っているが、説明がなかったとの回答が必ずある。
→引き続き、契約等の説明が必要な際は専門用語は使わず、分かりやすい言葉でゆっくりと説明を行います。

浅間台地域ケアプラザへのご意見・ご要望は下記までご連絡ください。

TEL 311-7200 担当：地域包括・交流



川村先生の健康コラム

川村内科診療所 所長 川村 昌嗣

「アレルギー性鼻炎」

鼻炎を分類すると以下の表のようになります。

1. 感染性
 - a. 急性鼻炎, b. 慢性鼻炎
2. 過敏性非感染性
 - a. 複合型(鼻過敏症)
 - i) アレルギー性：通年性アレルギー性鼻炎, 季節性アレルギー性鼻炎
 - ii) 非アレルギー性：血管運動性(本態性)鼻炎, 好酸球増多性鼻炎
 - b. 鼻漏型：味覚性鼻炎, 冷氣吸入性鼻炎, 老人性鼻炎
 - c. うっ血型：薬物性鼻炎, 心因性鼻炎, 妊娠性鼻炎, 内分泌性鼻炎, 寒冷性鼻炎
 - d. 浮腫型：アスピリン過敏性
 - e. 乾燥型：乾燥性鼻炎
3. 刺激性
 - a. 物理性鼻炎, b. 化学性鼻炎, c. 放射線性鼻炎
4. その他
 - a. 萎縮性鼻炎, b. 特異性肉芽腫性鼻炎

アレルギー性鼻炎とは、花粉やダニなどの特定の物質(アレルゲン)を異物とみなし、体内から異物を排除しようと主にくしゃみ、鼻汁、鼻閉の3つの症状が生じてしまう病気のことです。

原因

原因物質はたくさんありますが、アレルゲンに曝露されることでアレルギー性鼻炎が出現する点は共通しています。アレルギー性鼻炎は一年中症状がある通年性アレルギー性鼻炎と一定の季節に限局して生じる季節性アレルギー性鼻炎に分類されます。

通年性アレルギー性鼻炎

原因の90%がダニによるものです。そのほかにハウスダスト、動物の毛やフケなども原因となります。

季節性アレルギー性鼻炎

季節性アレルギー性鼻炎でもっとも多い原因は花粉であり、花粉が原因で起こるアレルギー性鼻炎のことを一般的に花粉症と呼んでいます。

原因となる花粉は60種類以上ありますが、スギ花粉の飛散が多い日本では花粉症全体の70%がスギ花粉によるものと推測されています。

3大症状は、くしゃみ・鼻汁・鼻閉です。そのほかに頭痛、頭重感、食欲不振、耳・喉・目のかゆみなどの随伴症状が起こることもありますし、倦怠感や不快感などの全身症状を伴うこともあります。

花粉症は、家に花粉を持ち込まないことが大事で、花粉が付きにくい服装を心掛け、家に入る前に花粉を体から落とすことも重要です。家に入ったら玄関で上着を脱ぎ、シャワーを浴びるのもよいでしょう。髪につかないようにするために帽子の着用もおすすめです。顔に付着する花粉を減らすための、イオンスプレーも効果があります。

鼻のケアとしては、鼻の洗浄も効果的ですが、鼻の粘膜が腫れていると痛くてつらいし、操作が大変なのであまり浸透していません。鼻の粘膜を保護するために寝ているときの部屋の加湿、マスクをして寝ることもおすすめですが、自分は寝るときにネックウォーマーで目と鼻と口を覆って寝ています。

しかし、これらの対応で、症状が消えることはなく、ほんの少し軽くする程度の効果しかありません。

従って、薬を飲んだり、スプレーを使うことになります。

内服薬としては、抗ヒスタミン薬、抗ロイコトリエン薬、ステロイド薬、漢方薬があり、鼻スプレー薬もあります。自分の生活スタイルに合った薬を医師と相談の上選んでもらいましょう。症状がひどい人は併用で治療することになります。症状が出る前に、治療を始めたほうが少ない薬の量で症状をコントロールできることが多いです。

鼻の粘膜を焼く手術もありますが、1～2年で鼻の粘膜は再生してしまうことは念頭に置いておいてください。

舌下免疫療法は一部の医療機関でスギ花粉症とダニアレルギー性鼻炎に対して行っていますが、重症の喘息のある人はできませんし、ごくまれに強いアレルギー反応が起こる可能性もあります。

食品でアレルギー反応を軽減すると考えられているものに以下のものがありますが、効果は人によりますのでご参考程度に。

乳酸菌KW3110株、Lactobacillus acidophilus L-92株、Lactobacillus acidophilus L-55株

甜茶(てんちゃ)、グアバ茶、ルイボスティ、ペニふうき緑茶、コーヒー

納豆、黒酢、サンマ、さば、エゴマ油、アマニ油、シソ、生姜、大根、緑黄色野菜、紫芋、レンコンなど

参考文献：鼻アレルギー診療ガイドライン ー通年性鼻炎と花粉症ー 改訂第4版 ライフサイエンス・メディカ2002年

川村先生の無料健康相談は、月に2回あります。

詳しい日程のお問い合わせは 311-7200 地域交流まで。