



今年は春の訪れも早く、梅の花に続き桜の花やスモモの花、桃の花、サクランボの花と一斉に咲き始めました。近くの公園では桜の花も見事に咲いて私たちの目を楽しませてくれました。ご利用者様方も「桜が見事だねー」「幸せだよ」「こんなに素晴らしい桜を観れて良かったよー」と感激をされていました。コロナ過でなかなか外出できない日々が続きますが、ソーシャルディスタンスを守りながら、少しでも外の景色を楽しんで頂けたら幸いに思います。機会あるごとに少しずつ外出の機会も増やせたら良いなあと思っています。桜は来年までお預けですが、これからの季節はそれぞれの花がきれいですね。

ご利用者様の作品紹介



ご利用者様の一ノ瀬様は、今回こんな素敵な作品を造られました。端切れを使い、カラフルに造ったすだれは、とても見ごたえがあり、細かいところまで気を配りながら造った事が大変良く伺えます。一ノ瀬様はこのほかにもたくさんの作品を作り上げていますが、そのどれもが力作です。これからも健康にご留意され、たくさんの作品を作って頂きたいと思っております。

高齢者の花粉症対策

春になると厄介なのが花粉症です。70歳以上高齢者のスギ花粉症は20年で10%程度増加してきているともいわれています。高齢者は老人性鼻漏を合併しているケースがあり、口の乾燥などの症状がひどくなる可能性もあります。また歯周病などの問題の要因となることがあります。花粉症への対策として、一番有効なのは花粉に接しないことです。基本的なことではありますが、マスクの着用や、ウールや化学繊維などの花粉が残りやすい衣服を避けることが主な対策となります。そして、室内の湿度管理ができるように、室温だけでなく、湿度がわかる室温計を用意しましょう。内湿度を加湿付きの空気清浄機器などを使用し、40～60%で管理することで、自然と口腔内だけでなく鼻腔も潤い、口呼吸での乾燥予防対策となります。水分を適宜摂取することも、口腔乾燥予防には大切です。ブクブクうがいやこまめの水分補給が大切になります。