

2024年5月号

ほっと・氷川台
デイサービスセンター
だより5月



ほっと・氷川台
デイサービスセンター



花粉症と感染症

今年の花粉飛散量は平年並みだったようですが、花粉症の方にとっては依然つらい時期であったことと思います(私もその一人です)。この文章が出る時には落ち着いている頃でしょうか。

花粉症は日本では約60年程前に出現したばかりの新しい病気ですが、その有病率は1998年約2割、2008年約3割、



2019年約4割。。。と年々増加傾向にあるようです(日本耳鼻咽喉科免疫アレルギー感染症学会)。しかも、一度発症すると完治はまれで、長く付き合っていかなければならない厄介な病気だそうです。

最近、花粉症に関連して興味深い記事を読みました。

アレルギー疾患が増えている国に共通していることがあり、それは「清潔な環境」だということです。つまり「清潔な環境」こそが、アレルギーを起こしやすくしている、ということです。

これは「衛生仮説」と言われ、仮説でありながら、免疫の専門家間で注目されているそうです。確かに泥遊びを敬遠したり、野菜を洗剤で洗う、など行き過ぎた衛生感覚は気になるところです。とはいえ、このたび世界中に蔓延した新型コロナウイルスなどの感染症対策には、衛生対策はやはり必須です。

ムズムズくしゃみをしながらも、人体って複雑だな、と改めて「小宇宙」と言われる人体の不思議を感じる今日この頃です。

看護師 小田切 あかり

万華鏡

〒179-0084 練馬区氷川台3-19-7 井垣ビル2F
TEL. 3933-8188



毎月、同じような書き出しで大変恐縮だが、今月も「書いては消し、また書いては消し」のループにはまってしまった。もっと早くから準備をすれば良いのだろうが、そこが人間心理の悲しさ、つついぎりぎりになるまで、「まだ時間があるから大丈夫」と考えてしまう。

そろそろご辞退申し上げないと、却ってご迷惑をおかけしているのではないだろうかと心配しつつ、それでも続けている理由について考えてみた。

もちろん、単純に書くことが好きというのもある。辞めてしまうと、ますます頭が働かなくなるのではないかという恐怖感もあるかもしれない。でも、それだけではない気がする。

人は誰でも年老いていく。こればかりは仕方がない。大昔から、中国の皇帝やらエジプトの王様やら、功成り名遂げた方々が最後に望むのは、若返り、いわゆる不老不死だった。しかし、うまくいったという話は聞いたことがない。そりゃそうだ、そんなことになったら、地球上が人間で溢れてしまう。

だから、たとえできないことが増えてきても、そのときにできることを精いっぱいやるのが大切なんだろう。天気の良い日にお散歩する、朝起きたら元気におはようと挨拶する、あるいはお隣さんと話し込む、でも良い。私にとっては、それが「文章を書く」なのだ。

これを読んでくださっている皆さん、何か目標を一つ決めて頑張りましょう！（依）

7年目を迎えます！

第2地区介護事業所地域連絡会

先月17日にケアサービス伊東本社にて、令和6年度総会を開催いたしました。

まず、人事において、伊東会長を再任し、副会長にベストケアの池澤(再任)、たーとすの新井(新任)、ほっと・すぺーすの沖山(新任)、事務局長にアバンセの関(新任)、会計に愛介護の松田(再任)、会計監査にケアサービス伊東の福井(新任)の体制で、新たなスタートをしていくことになりました。

今年度も、場所は平和台体育館になりますが、11月9日に健康フェスティバルの開催及び実行委員長にキングスガーデンの遠藤さんを決めました。

さらに、地域の老人クラブなどとの連携を積極的に図っていき、第2地区内の地域包括ケアシステム実現に向けて、介護事業所としての役割を果たしていくことなど、今年度の活動を決めさせていただきました。

当日は、第2地区地域の担当包括支援センターである北町地域包括支援センター、北町はるのひ地域包括支援センターから相澤様、江口様にも来ていただき、ご挨拶をいただきました。今後も積極的に連携をとっていきたいと思います。

また、いつもご協力いただいていた藤岡高弘先生が、今年度よりライフサポートひなたの施設長になられ、わざわざ来場いただき、ご挨拶をいただきました。私たちにとっても、また、地域の方々にとっても大変心強い限りです。いろいろな場面で活躍していただきたいと考えています。(文責:沖山一雄)

この情報はASA平和台のご協力を頂いています。

寝ている間に技が冴える

大谷選手が新婚ほやほやの妻と乗った韓国行き飛行機で、11時間も寝た、とドジャースの監督が証言していたが、へ〜。そんなに寝て、腰痛なんかにならないのかしらん、と老婆心がモノモノ湧いた。

しかし、脳の解説本を読んで納得。

眠れば夜の闇につつまれ、目に光が入らなくなる。すると眼球の奥にあるホルモンの中樞が動き出して、メラトニンなどのホルモンが出てくる。

ホルモンたちは、昼間の気になるシーンを何度も何度も思い出して、過去の記憶と比べて脳の運動制御の場所にしっかりと書き込む。

これだ、こう動けばいいんだ、あるいは、もう失敗しないぞ、と運動センスが定着していく、と解説してある。なるほど。彼が睡眠を第一にするのは、とっても正しい。

この働きは、言葉やコミュニケーションのセンスも同じということだから、我々も早寝早起きで、いい睡眠を取れば、ますます人柄が磨かれるということだ。昼間に多彩な、良い経験をしましょうねー。

小川 陽子

認知症予防 氷川台3丁目カフェ — 麻雀からおしゃべりまで —

認知症予防に麻雀、花札などしています、介護家族の方も一息つきにどうぞ

- 日時：毎月第1・第3土曜日、午後1時半から4時のご都合のよいときにご参加ください
 - 場所：ほっと・氷川台デイサービスセンター（氷川台3-19-7井垣ビル）氷川台駅2番出口徒歩5分
 - 参加費：200円（会場費・お茶代） ※中止の場合があります。ご連絡ください。
- 連絡先：寺田和子 090-8772-9157（麻雀ご希望の方は2、3日前にご予約を！）



子どもの居場所づくり

「氷川台のだるまちゃんち」通信 NO.22

4月14日(日)、ほっと・氷川台デイサービスセンターをお借りして34回目となるだるまちゃんちを開室しました！

今日は氷川神社のお祭りなので利用する子どもも少なく落ち着いたすべりだしでした。5人で囲んだ静かな昼食は、野菜スープときのこと、人参などの炊き込みご飯・豚肉の炒め物でした。相変わらず美味しかったー！！

少しすると、3月に遊びに来てくれた男の子が、素晴らしい折り紙(ワシ)を折って見せに来てくれました！すごい一言に尽きます！

そして今日、ついにベイゴマ用のコマ台を用意することが出来ました！！

お祭りを楽しんできた子たちがどっと来て、みんなでベイゴマでひとしきり盛り上がりました！最終的に今日だるまちゃんちに遊びにきてくれた子は、13名とほぼいつも通り。

5月は12日(日)と26日(日)でーす！

みんな、遊びにきてー

氷川台だるまちゃんち 橋本



ほっと・すぺーす だより

vol.213



定員24名
ほっと・ハウス・豊玉
デイサービスセンター
住宅型有料老人ホーム
☎ 5946-4310

定員20名
ほっと・ハウス・仲町
都市型ケアハウス
60歳以上の自立者入居施設
☎ 3932-1123

ほっと・氷川台
ケアプランサービス
居宅支援事業所(ケアマネ4名)
☎ 5921-3190

定員14名
ほっと・氷川台
デイサービスセンター
☎ 5922-6577

定員20名
ほっと・ハウス・今神
都市型ケアハウス
60歳以上の自立者入居施設
☎ 6906-7670

ほっと・ライフサービス
福祉用具レンタル・販売・住宅改修
☎ 6906-9171

人生100年時代 元気に生きる為に

人生100年時代を「元気に過ごす為、生活環境を少しずつシンプルに変えていくが必要になっていきます。「ほっと・ライフサービス」では、介護保険による福祉用具レンタル・販売、住宅改修(手すり工事など)など生活に密着したサービスを行っております。

お困り事やお悩み事がありましたら、お気軽にご相談・お問合せ頂ければと思います

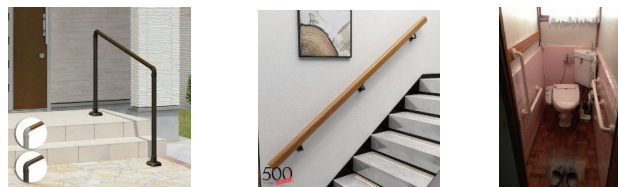
下肢筋力が低下してきたなと思った場合

杖やシルバーカーなど、安全な歩行をサポートする道具を使うことも一つの方法です。



安全な住環境を整えることも重要

自宅内、玄関外に手すり等の掴まり所がない、段差があるなど、高齢になるとともに環境整備が必要になってきます。安全な生活環境を考え、修繕工事を行う方が増えています。



福祉用具

レンタル・販売

住宅改修

ほっと・ライフサービス

03-6906-9171