

# くにさきだより 2015 第36号

## 益田市立介護老人保健施設くにさき苑基本方針

- 1. 地域包括ケアサービス施設として、必要な医療、看護や介護、リハビリテーションを提供します。
- 2. リハビリテーション施設として、集中的な維持期リハビリテーションを行います。
- 3. 在宅復帰施設として、早期の在宅復帰に努めます。
- 4. 在宅生活支援施設として、家族の介護負担の軽減に努めます。
- 5. 地域に根ざした施設として、地域一体となったケアを積極的に担います。また、評価・情報公開を積極的に行い、サービスの向上に努めます。

発行：益田市立介護老人保健施設くにさき苑 広報委員会  
 〒699-3676 島根県益田市遠田町 1956-8  
 TEL：0856-22-1150  
 FAX：0856-22-1237  
 E-mail：kunisaki@masumi.shimane.med.or.jp  
 URL：http://kunisaki.masuda-med.or.jp/

## 1月の行事

新しい年を寿ぎ、1月11日に恒例の新年会を行いました。今年も種神楽保存会の皆さんが来苑され、おめでたい舞や勇壮華麗な舞をご披露いただきました。

今年も皆様にとって素晴らしい一年になりますように・・・



# 新年会



# 2月の行事

# 節分

鬼が来たぞ！！鬼は外！  
福は内！！



今年もくにさき苑にやってきたぞ～！

うわっ！豆だっ！！  
また来年くるからな～！  
覚えてろ～！！！！



## くにさき苑 NEWS

**最新！！**

H27年度は、毎号、くにさき苑の最新の状況をお伝えしたいと思います。その第1弾として、初回は現在建設中の通称“南棟”をご紹介します。

現在、くにさき苑の敷地内には、益田市医師会訪問看護ステーション、益田市医師会ホームヘルプ事業所、益田市医師会居宅介護支援事業所が点在しております。

しかし、この度、それらの施設を1カ所にまとめて、在宅支援の拠点となる新しい建物を建設することになりました。くにさき苑に訪れる実習生の為の部屋なども設置予定であり、様々な面で活用されることが期待されています。



まだ工事は始まったばかり…  
完成が待ち遠しいです…



## 特集！！花粉症

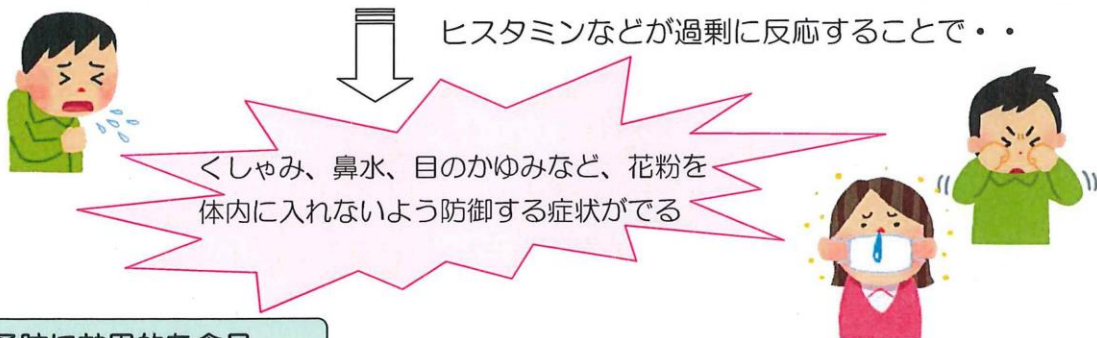
花粉症に悩まされる方にとっては、つらい季節になってきましたね。今年はずいぶん花粉の飛散量が平年よりやや多めと予報されています。対策としてマスク、めがねなどが有効ですが、食べ物によって症状を和らげる効果もありますので、食生活からも花粉症対策をしてみてもいいでしょう。

### 花粉症はどのように起こるの？

1. 花粉が目や鼻から入ってくる
2. リンパ球が花粉を侵入者として認識し、IgE抗体(※1)をつくる
3. 再び花粉が侵入すると鼻や目の粘膜にある肥満細胞の表面にあるIgE抗体と結合
4. 肥満細胞からヒスタミン(※2)などの化学物質が分泌される

(※1)免疫に関係したたんぱく質のひとつで、アレルギー反応を引き起こす物質

(※2)アレルギー症状を引き起こす物質



### 花粉症予防に効果的な食品

りんご



りんごに含まれる水溶性食物繊維ペクチンにはアレルギー抑制効果があります。

ブロッコリー



花粉症に効き目があるといわれるαリノレン酸、αリポ酸が含まれています。(カリフラワーにも同じ効果があります。)

れんこん



れんこんに含まれるムチン、タンニン、ポリフェノールの成分にはアレルギーを抑える効果と免疫を活性化させる効果があります。

ヨーグルト



乳酸菌やビフィズス菌は花粉症の症状を抑制する働きがあります。また腸内環境を整えておくことも有効であると言われています。

いずれも即効性はありませんので、日頃からコツコツと取り入れましょう...

予防に効果的な食品を取り入れながら、バランスのよい食事を心がける、決まった時間に食事をするなど規則正しい食生活を送り、体調を整えておくことも大切です。

※花粉症症状の改善がみられない場合は、早めに専門医の受診をお勧めします。

# 3月の行事

# ひなまつり会



今年も、めばえ保育園の園児さん達に、くにさき苑にご入所されている皆さんの前で、神楽やお遊戯、ダンスを披露していただきました。ダンスでは、世間を騒がしているあの「妖怪」たちが登場！神楽は、大人顔負けの迫力で、見ていた方々を笑顔にしていました！



ヨーデル ヨーデル♪  
ヨーデル ヨーデル♪



今年度も、くにさき苑のいろいろな情報を、どんどん発信していきますので、よろしくお願致します！

いよいよ新年度がスタート！暖かいよつで、まだまだ冬物の上着をしまい込めない今日この頃。皆様、どうぞお体に自愛下さい。

## 編集後記

1月は「行く(行く)」、2月は「ける(逃げる)」、3月は「さる(去る)」の言葉通り、年明けからの3ヶ月は、あつと言つ間です。

## 行事予定

4月 花見

5月 遠足

6月 芋植え

