

# アスモ・たんぽぽ新聞

アスモ新聞はアスモのホームページ <http://www.asumo-kaigo.jp/> からもお覧になれます。  
上記のアドレスか【在宅介護センター・アスモ】で検索してください。

「人に喜ばれる仕事を！！」のアスモは、みなさまとの新たな出会いをお待ちしております。

在宅介護センター・アスモ  
たんぽぽ介護



平成23年3月発行

〒165-0026  
中野区新井1-26-4 オスカマンション2F

☎ 03-5318-4007



代表取締役 花堂浩一

東日本大震災におきまして  
三月十一日、午後には岩手県  
沖で起きた東日本大震災は、  
東京でも大きな揺れを感じ  
ました。被災地の皆様、また  
関係者の皆様にお見舞い申  
し上げます。

時間が経過するとともにテレビを通じて見る被災地の惨劇たる状況を目の当たりにし、胸の詰まる思いでいっぱいです。自然災害の恐ろしさを改めて再認識することとなりました。都内でもJRや地下鉄などの交通機関は全面的にストップし、電話などの通信手段もほぼ使えないという状況が長く続いております。電気、ガス、水道といった私たちが日々生活で使用するライフラインがいかに重要なものであるかを改めて考えさせられることとなりました。

海外のメディアでは、「我慢」という日本語を引き合いに「日本人の忍耐力や冷静さ、秩序は実に高潔だった」と日本人の徳の高さを賞賛する声や日本に対する励まし声が圧倒的に多いものの複雑な心境ではありませんが、私たちも引き続き冷静な行動を心がけていきたいと思っております。

当社におきましては、ご利用者様、特に日中を含め独居の方を中心に、電話や訪問による安否の確認をさせていただきます。ご利用者様におかれましては、引き続きご不安等あるかと思いますが、何かございましたら、遠慮なくご連絡下さい。できる限りの対応をさせていただきます。

今後とも宜しくお願いします。



ケイ先生の

花粉症の予防法

ここから健康になりましょう♪

3月に入り風の強い日も増えてきました。やはり春になると目の痒みや鼻水・鼻づまりなどの症状を訴える患者様が多いです。今回は花粉症の予防法についてお話したいと思います。

花粉症とは、アトピー性皮膚炎やぜんそくなどと同じアレルギー性疾患（自己免疫性疾患）の一つだといわれています。アレルギー反応とは、身体に入り込んだ異物（アレルゲン）を攻撃する身体の防御反応が、過剰である場合の反応です。

花粉症の場合のアレルゲンには、有名なスギ・ヒノキ科などの花粉があるのですが、花粉は目や鼻の粘膜から侵入しやすいため、目や鼻の症状が主な症状となり、花粉症の4大症状と言われている「くしゃみ・鼻水・鼻詰まり・目の痒み」などを引き起こします。

環境省発表のデータでは、今年の東京のスギ・ヒノキ科の花粉飛散量は去年の約5倍と、花粉事情が散々たるものである事を予想しています。（環境省、平成23年春における都道府県別花粉総飛散量予測から引用）

花粉症対策として、まず重要なのは極力アレルゲンを避ける事です。最近では、花粉症対策商品が多く出ているので、使用してみるのも良いでしょう。外出時にはマスク、帽子、ゴーグルなどを着用し、花粉が付着しにくい衣類を着用する事や、帰宅時には衣服の花粉を払ってから家に入る事も重要です。室内の清掃などはもとより、帰宅後は洗顔やうがいを徹底しましょう。

アレルギー反応は、アレルゲンの影響により細胞からヒスタミンという物質が放出され、結果症状を引き起こしてしまうのですが、これには体調も大きく関与すると言われております。疲労が蓄積されたり、ストレスの多い生活をしていると自律神経に乱れが生じ、ヒスタミンをより多く放出してしまうのです。

自律神経が正常なバランスを保っていると、例えばアレルゲンが侵入しても身体が過剰防衛をせず症状が出ない場合もあります。規則正しい生活・バランスの取れた食事・適度な運動など日常生活の質を安定させて、自律神経を整えましょう。ストレスなどによる自律神経の乱れには、軽い運動やストレッチなども効果的です。

目の痒みには眼科を受診しましょう。くしゃみ・鼻水・鼻詰まりには耳鼻科を受診すると良いです。

最小の症状で今年の東京花粉を乗り切りましょう。

ここから鍼灸整骨院では、自律神経反射を利用した花粉症緩和の鍼灸治療も承っております。

お気軽にご相談ください。



ここから鍼灸整骨院  
中野区大和町1-65-4 増田ビル1F  
<http://www.cocokara.clinic.net/>  
TEL&FAX 03-5364-9090



深澤様はたんぽぽ介護のご利用者様で、週1回ヘルパーが入っています。絵手紙を書いたりお花を育てることが趣味で、勉強家でも前向きな方です。



深澤様  
ありがとうございます  
ございました

### 中学生福祉体験のご報告

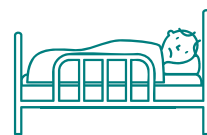
3月3日(木)中野区立第三中学校三年の生徒さん達5名が福祉体験のため来社されました。感想文を書いていたので、ご紹介いたします。(原文)

以前、小学校で老人ホームへ訪れたことがありました。当時は、介護の手伝いではなく高齢者の方々と遊んだり、歌を歌ったりしただけでした。しかし、今回は本格的な介護の体験をすることになったのでとても緊張をしていた。実際にはヘルパーさんもついていたのでそんなには大変ではなかった。家の方もお話を色々したので辛いというより楽しかった時間でもありました。その後は花堂さんの介護保険の話聞かせてもらった。ヘルパーさんでさえ勉強してない部分も聞かせてもらったので得をした気分になりました。また、お世話になった人への感謝の気持ち、努力することの大切さ、将来について、介護に対する考えなど色々変わったり、持てたりすることができた。貴重な体験をありがとうございました。(M.S)



今まで介護保険のことについて考えたことがあまり無かったので、今回の福祉体験はそれと向きあういい機会になったと思います。僕の中での介護のイメージは非常に大変で苦しいものというかんじでしたが、実際に仕事のようにしてみると、人と接することは楽しく、とても喜ばしいものでした。今の自分の行動や考えが未来を大きく左右することを教わり、僕も自分自身と正面から向きあい、本当に自分のしたいことをみつけてそれにむかって高校生活を歩んでいきたいと思います。今回はありがとうございました。(S.N)

介護の仕事はお宅に訪問して介護をするだけだと思っていたがスケジュールを決めたり、家族の方とお話をしている色々な事決めたりと、とても大変な仕事だと思ったが、アスモの方々は、とても仕事にやりがいを持っていて、人間としてとても大切な何かを持っている気がしました。又、介護の事で、知らなかった事をいろいろと知ることができてとても良かったです。どうもありがとうございました。(T.O)



この仕事を体験してみて思ったことは介護には思いやりの気持ちや忍耐力が必要とされる事です。相手のために思って行動したり、どんなにつらい仕事にも耐えることができないならばこの仕事はできないと思いました。だから、この仕事には人間として素晴らしい心や考えの持ち主だけが就き、将来の事を見すえてこういう体験をさせてくれる会社が多いのだと思いました。僕たちが大人になる頃には高齢者が多く、少人数で高齢者を支えていかなければならない社会になっていますが、その状況下でも思いやりの気持ちを持って仕事をしていこうという気になりました。また、僕が大人になり仕事に就いたら、こういう体験ができるような会社になりたいと思いました。こういう将来の事を見すえた行動が社会全体で行うことができればいいなと思いました。貴重な体験をありがとうございました。(K.Y)



介護保険についての大変さを知ることが出来て良かったです。色々な種類の介護のしかたがある事も知れて良かったです。最後の花道さんの介護の話聞いて、今の世の中の事や、少子高齢化の事などを知る事ができた。今日一日アスモのみなさんありがとうございました。このような経験を色々な場所で使えるようにしたいです。P.S.介護に細かいルールがある事に驚きました。(Y.T)