



今月の「元気」の素



* 家族で🎵ふじ丸へ♪…要介護3 83歳

楽しみと不安な気持ちで家族に誘われ食事へ。入口までの外階段「登れなかったら戻ればいい」と思い一段一段と、そして「何とか登りきることが出来たんです♪」と満面の笑みで話されていました!(^)!ご利用当初より「お墓参りに行きたい、そのためには沢山の階段をのぼらないと・・・」と。下肢筋力やバランスが大きな課題でした、それでも徐々に立ち上がりや歩行に力が入るように。そして屋外での歩行訓練や階段昇降の訓練も実施。少しずつ自信も芽生え、「自宅での課題」にも取り組まれて下さいました。そんな中、今回の出来事は大きなステップとなったことと思います。そして目標もより現実的な想いとなり「お墓参りに行かれるよう頑張りますっ」と。キモチ新たに(^)♪

「出来たらいいな」と願うことが少しずつでも現実に近いことが出来たら、そこには「希望」や「生きがい」が芽生え自分らしく過ごしていける。そんな環境づくりをこれからも大切にしていきたいと思えます。(スタッフ一同)

頭の体操

～第2弾～

魚へんクイズ🐟

- ① 鮒
- ② 鰻
- ③ 鯰
- ④ 鰩
- ⑤ 鯊
- ⑥ 鮪

答え

- ①, フナ ②, フグ
- ③, ナマズ ④, オコゼ
- ⑤, ハゼ ⑥, ハタハタ

Quality of care
(質の高いケア)

おうちDE介護

通信

2026 3月号

花粉症対策

成分・特徴	主な食べ物・飲み物	期待できる効果
乳酸菌・発酵食品	ヨーグルト・納豆・味噌・チーズ	腸内環境を整えることで免疫バランスを保ち、アレルギー反応の過剰を抑える可能性あり。
水溶性・食物繊維	海藻・きのこ・ごぼう・オートミール	善玉菌を増やし、腸内環境を良好に保つことで、免疫の過敏反応を抑える働きが期待できる。
ポリフェノール類	緑茶(カテキン)・甜茶・ルイボスティー・ブルーベリー	抗酸化・抗炎症作用があり、ヒスタミンの分泌を抑えて鼻づまりやくしゃみの軽減に役立つ可能性あり。
オメガ3脂肪酸	サバ・イワシ・サンマなどの青魚・亜麻仁油	炎症の抑制や免疫調整に関与するとされ、継続的な摂取が推奨される。
ビタミン・ミネラル類	緑黄色野菜・柑橘類・きのこ類・ナッツ類	炎症の抑制や免疫調整に関与するとされ、継続的な摂取が推奨される。

花粉症の季節のおすすめ飲み物

- ・ルイボスティー：カフェインを含まず、抗酸化成分が炎症の緩和に寄与する可能性が有り。
 - ・ヨーグルトドリンク：腸活(腸内環境の改善)を通じて、免疫の過敏反応を抑える働きが期待されます。
- ※甘味料の多い清涼飲料水やアルコールは、血管を拡張させて症状を悪化させる場合があります。

花粉シーズンに避けたい食品

- ・アルコール(特にワインやビール)、高脂肪食・揚げ物の取りすぎ、糖分の多いスイーツ・清涼飲料
- ※これらは炎症反応を強めたり、腸内環境を乱したりする要因となります。花粉症の時期は控えめに。



- ・デイサービス
- ・訪問介護
- ・居宅介護支援

“Quality of ケア”

- か 快適な在宅生活のためのケアに努めます
- い いつも笑顔と誠実さを忘れません
- こ ご挨拶・マナーは基本
- の 能力UP(技術の向上)に努めます
- 質 質の高いケア・・・**おうちDE介護**

* 介護に関するご相談承ります
お気軽にお問い合わせください*

2月のデイ / レクリエーション

- ☆☆ 趣味の時間
 - ・裁縫(上履き袋作り・雑巾縫い)
 - ・園芸活動(冬野菜の手入れ)
- ☆☆ 心身の運動
 - ・テーブルカーリング ・脳内体操
 - ・ポッチャ・平面ダーツ・玉入れ

* コグニサイズで名前を覚えましょう* 等々

♪ 見学・御参加もお待ちしています♪

〒258-0019 足柄上郡大井町金子947-3
TEL.0465-20-7827
FAX.0465-20-7826
ホームページ <https://ouchidekaigo.net>