

令和7年3月1日 発行  
 (株) ニーノコーポレーション  
 扶桑町大字齊藤字緑223  
 (0587) 93-7833

## 『節 分』

今年の節分は2月2日でしたね。直前まで知りませんでした。はなえくぼ江南でも節分はイベントとして行うのですが、正直あまり盛り上がりません。何故だかわからました。利用者さんたちが、物を人に向かって投げたがらないからでした。節分だから、そういうものだからと説明しても、人に物をぶつけるなんてとんでもないと投げたがりません。中には、いつもお世話になっているお兄ちゃんに物なんて投げられないと言う利用者さんも。そんな豆鉄砲に、鬼はこっそり逃げ出しました。



節分料理は利用者さんも参加して作りました定番の恵方巻から鬼のシュークリームまで楽しいです



今日もはりきって体操します！



泡立てたクリームをペロリ



## 『理論的には花粉症に効くもの』

個人的に考えるだけでも花粉症に効果がありそうでワクワクするものはビタミンCです。その根拠は、ビタミンCには抗ヒスタミン作用と抗酸化作用があることです。抗ヒスタミン作用で、血中にヒスタミンの放出されるのを抑えつつ、抗酸化作用で皮ふや粘膜を保護して、アレルギー症状が酷くなるのを防ぐ。更にはコルチゾールの成分となりアレルギー症状を緩和させる。更に更に美容効果もある。

考えるだけでもワクワクしませんか？

実際に効果を感じるには大量のビタミンCを摂取する必要があるので、試す場合は専門家の指導の下で実施してください。

花粉症は症状が出る前から対策することで症状が軽くなるといわれています。

しっかりと準備をしてシーズンを迎えて乗り切りましょう。



壁飾り



## 『気持ちに寄り添う対応を』

認知症ケアをスムーズに行うポイントとして、介護する側のストレスケアがあります。認知症のBPSDが、本人が感じるストレスが原因で引き起こされることは、既に十分理解していると思います。そしてBPSDが、介護者のストレスの原因になる事も、身に染みて理解している事でしょう。お互いがお互いにストレスを与え合い、更に大きなストレスの原因となる負のスパイラルに陥っていくのです。これを食い止めるために必要になるのが、先に挙げた介護する側のストレスケアです。その方法としてよく言われることは

- ・1人で溜め込まない
- ・ケアの途中でも力を抜く
- ・自分の居場所・時間を作る
- ・気分転換できる楽しみを作る

認知症の人から受けたストレスを認知症の人に向けて放っても、より大きなストレスとなって帰って来るだけなので、外に向かって発散するのがスマートです。自身の生活を守るためにも自身のストレスケアが大切です。

次回は、はなえくぼ扶桑便りです。どうぞお楽しみに！



グループホームはなえくぼ扶桑  
 丹羽郡扶桑町大字柏森字辻田398  
 (0587) 91-0110  
 グループホームはなえくぼひくみ  
 犬山市大字五郎丸字郷瀬川17番地1  
 (0568) 68-8096

グループホームはなえくぼ江南  
 江南市小松町長者毛西132番地  
 (0587) 52-3808  
 はなえくぼのホームページ  
[www.gh-hanaekubo.com](http://www.gh-hanaekubo.com)  
 ブログも時々更新しています