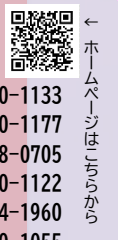




ももその新聞

2023年9月25日発行

社会福祉法人 やまなし勤労者福祉会
 共立介護福祉センターももその
 〒400-0301 南アルプス市桃園379
 ☆デイサービスももその TEL: 055-280-1133
 ☆ショートステイももその TEL: 055-280-1177
 ☆訪問看護 S T ももその TEL: 055-288-0705
 ☆定期巡回ももその TEL: 055-280-1122
 ☆ヘルパー S T ももその TEL: 055-284-1960
 ☆高齢者住宅ももその TEL: 055-280-1055



訪問看護ステーションももその

新規のご相談をお待ちしております。
ぜひ、お気軽にお問い合わせください。



寒暖差アレルギー

風邪？ アレルギー？

寒暖差アレルギーの主な症状は？
主な症状として、下記が挙げられます



この症状、風邪？花粉？
それとも「寒暖差アレルギー」？

寒暖差アレルギーは、症状だけみると風邪や花粉症によく似ています。風邪との大きな違いは、「熱がないこと」「鼻水が透明」であるということです。また目に充血が見られない場合は、花粉症ではなく寒暖差アレルギーの可能性が高いでしょう。



そもそも、寒暖差アレルギーはどうして起こるの？

寒暖差アレルギーは、その名の通り大きな寒暖の差で起こります。私たちの体の中を流れる血管は、寒いと縮み暑いと広がります。「昨日は暖かかったのに、その翌日は寒い」といった急激な寒暖差が激しい場合、血管の収縮が追いつかなくなり自律神経が乱れ、体に不調をもたらします。

寒暖差アレルギーになりやすい人は？

寒暖差アレルギーは、外気温の影響を受けやすい環境下にいる人や、筋肉量が少なく体内で熱を作り出す力が弱い人がなりやすい傾向にあります。また、強いストレスや不規則な生活が影響し自律神経が乱れることがあります。自律神経は体温調整の役割も担っているので、自律神経が乱れやすい人は、体温調整がうまくできていない可能性が高く、寒暖差アレルギーになりやすいと言えるでしょう。

あなたは、寒暖差アレルギーになりやすい？
セルフチェックしてみましょう！

- 気温差が激しい環境下にいることが多い
- 大きなストレスを感じている
- 生活習慣が乱れている
- 睡眠不足である
- 食生活が乱れている
- 冷えを感じている
- 運動不足である

CHECK THIS

風邪などとの症状の違い

	寒暖差アレルギー	風邪	アレルギー性鼻炎
鼻水	水っぽくてサラサラ	黄色っぽく粘り気がある	無色透明または黄色っぽい
鼻づまり	ムズムズした感じ	続くのは数日間だけ	長期に渡り続く
くしゃみ	一時的に続く	連続で3~4回程度	何度も続けて出る
熱	出ない	38℃以下が多い(微熱)	ほとんど出ない
目のかゆみ	なし	なし	ある

ヘルパーステーションももその

定期巡回ももその



訪問中、道路脇にカルガモ親子が
思わずほっこり♡



こちらほっこり♡
かき氷を召し上がっています♡

市川ヘルパーの曾祖母を紹介します^^)♡

満100歳です!!

毎日畑に出て、お仕事してます！
「ご飯が美味しくて、困るよ~♡」と、
毎日言っています。笑笑 (ほっこり)

ほっこり♡できるサービスを心がけます

デイサービスでは、初めてデザート
ビュッフェを開催しました！！

デイサービス



こころウキウキ！
とってもおいしかった



ショートステイ

敬老会を行いました！

ご長寿トップ3！



ご利用者さん全員にメダルをお
贈りし、ご長寿トップ3の皆さまに
は王冠をプレゼントしました◎
そしておしまいに職員手作りの
牛乳かんを食べましたよ～！



牛乳かん

10月の予定

20日 運動会
(予定)

ご一緒に楽し
みましょう。
是非ご参加く
ださい。お待
ちしております。

敬老メダル



ももっこはうすプロジェクト

「認知症キッズサポーター養成講座」で講師を務めました



現在、ももその
センターには認
知症サポーター
養成講座の講師
研修を受講済み
の職員が2名い
ます。
市役所や地域包
括支援センター
、認知症の人と
家族の会の皆さ
まと一緒に認知
症サポーター養
成講座を開催し
ています◎

講座の様子①



ふ～ん

講師↓

今回ご紹介するのは8月に市内の学童保育を回
って開催した、認知症キッズサポーター養成講座
です。夏休み中ということもあってたくさんの小
学生が受講してくれました。元気な子どもたちに
講師も押され気味でしたが(笑)、子どもたちに
はいい体験になったと思います。

認知症の方が住みやすく暮
らしやすい地域にするためには、
地域に暮らすみんなの理解がとても大
切です。認知症サポーター養成講座は
そんな地域づくりを目指す取り組みで
す。まだ受講なさってない方、受講か
ら間が空いた方も是非お気軽に
ご参加ください◎

そっか！

なるほど～



講座の様子②