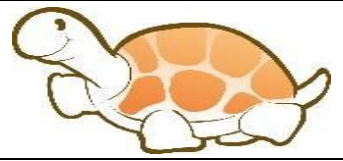


のこのこたより



令和 3年12月 第80号

社会福祉法人 晃宝会
特別養護老人ホームあじさい園 宝

住所:奈良市南肘塚町99番1

電話:0742-24-0878

fax:0742-23-0373

SDGsは、誰ひとりの取り残さない、持続可能でよりよい社会の実現をめざす世界共通の目標として、2015年国連サミットで合意、9年後の2030年を達成年限としています。SDGsの17のゴールは、「貧困をなくし、飢餓をゼロに。すべての人に健康と福祉、質の高い教育を。ジェンダー平等を実現し、安全な水とトイレ、エネルギーをみんなに、そしてクリーンに。働きがい、経済成長産業と技術革新の基盤を。人や国の不平等をなくし、住み続けられるまちづくりを。気候変動へは具体的対策により、海と陸の豊かさを守る。平和と公正をすべての人に。パートナーシップで目標を達成しよう。」です。それに沿って社会に新しい変革をもたらす技術革新として、ロボティクス、AI（人工知能）、エネルギー貯蔵、ゲノム解析、ブロックチェーンが注目されています。

自律型ロボットにより、農業生産性を向上させ、飢餓や貧困を減らす。3Dプリンティングで航空機のエンジン部品を製造して軽量化実現、燃料消費量を削減します。デジタルウォレットを使って、世界中で銀行取引のない17億人の銀行取引を可能にします。オンライン教育では、受講者ごとに適した教育サービスをどこからでも受けることができるように。自動運転車では渋滞や事故が減り、社会的コストが削減、健全な経済成長の促進になり、電力網をバッテリーなどによる電力備蓄システムに置き換え、効率的で持続的な都市運営が可能になると期待されています。ゲノム編集技術により、遺伝子編集が容易となり、慢性疾患などの治療が進みます。ブロックチェーン分野で、暗号資産（仮想通貨）は、仲介者なしでの取引により安全な投資を可能にします。

地球を守る人のひとりとしてSDGsを知るべきだと思いますが、世界共通の目標はレベルが高く理解するのむひと苦勞、ひとつひとつ丁寧に考え、納得しながら自分ごとにおきかえていきたいと思っています。コロナがさらに落ちつき、皆さまと一緒にSDGsを語り合う機会を心待ちにしています。



SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

秋の防災訓練を開催！宝のスタッフの避難誘導により、ご利用者様が安全に避難されました。今回から、より早くご利用者様の安全が確認できるようユニットごとに避難誘導させていただきました。

新人職員研修として、水消火器を使用して初期消火活動の訓練を行ったり、地震や風水害に備えての宝の建物構造や避難行動について研修しました。



本日の昼食は、ご利用者様の大好きなお寿司のオーダーバイキングです。お寿司と一緒に赤だし、茶わん蒸し等も完食されました。どなたもお腹がいっぱいで笑顔の昼食会となりました。

好きな握りずしばかりだったので、全部食べました。

「お父さん。お寿司美味しいね」等ご夫妻で会話を楽しみながら仲良くお召上がりになりました。



12月の行事予定

17日:誕生日会 15:00
24日:クリスマス会



いつもご協力、ご支援ありがとうございます。新型コロナウイルスの影響により、12月は園内行事のみとさせていただきます。



第56回 知っておいてほしい鼻のこと②

☆鼻の形は千差万別。日本人の鼻は8割以上が曲がってる！？

鼻の形状は個人差が大きいうえに、同じ人でも左右でかなり違います。「**鼻中隔湾曲症**」といって、日本人の場合、軽い人も入れるとだいたい8割以上の方が左右どちらかに曲がっています。この場合、鼻の真ん中の壁が曲がっているため左右どちらかが狭くてどちらかが広い人が多いです。



曲がっている理由は骨や軟骨の発育が主な

要因です。思春期までの成長過程で身体とともに頭も大きくなっていくにしたがって、鼻中隔を構成する軟骨と骨も成長していきます。しかし、軟骨の成長スピードがほかの骨よりも早いせいで、まだ成長が追いつかない他の骨と位置を合わせるために軟骨が湾曲していくことがあります。また幼少期から副鼻腔炎を起こしているお子さんは副鼻腔の発育が悪くて、副鼻腔自体が小さいこともあります。

鼻腔とつながる副鼻腔自然口の広さも人によって個人差はありますが、通常は広く開放されている方がよいとされています。自然口が広いと副鼻腔の換気は良好であり、炎症を起こすことは少ないです。

良くないのは自然口が閉塞し、副鼻腔が締め切った状態になることです。炎症を起こして腫れて詰まってくると自然口も詰まり、副鼻腔が締め切ったお風呂場ようになってしまいます。

副鼻腔には薄い骨で仕切られた空間がたくさんあります。この空間に膿が溜まると締め切ったお風呂場にカビが生えてしまっているイメージです。そのお風呂場の壁を壊して一つの大浴場のようにして、鼻腔と解放された副鼻腔を繋げることが副鼻腔手術です。鼻つまりや口呼吸、いびき、頭痛、嗅覚障害、鼻出血といった症状の原因が鼻中隔の湾曲にある場合に治療が必要となります。

☆高齢者に多い「血管運動性鼻炎」

血管運動性鼻炎は「**寒暖差アレルギー**」と呼ばれ暖かい部屋から寒い屋外に出ると急に鼻水が出る、ラーメンなどの熱いものを食べると滝のように鼻水が出るといった症状があります。アレルギー性鼻炎ではないため、目のかゆみ・充血などはありません。また、熱はないのにだるいなど風邪のような症状があります。原因は解明されていませんが、寒暖差(およそ7℃以上)によって鼻の粘膜の自律神経のバランスが崩れ、症状が起こると考えられています。この鼻炎はアレルギー反応ではなく、自律神経のバランスが崩れることで起こるため寒冷差以外にもタバコや排気ガスのような化学物質や精神的ストレス等で症状が出る場合もあります。寒暖差アレルギーを防ぐには、

① なるべく温度差を小さくする

外出の時にはすぐに羽織れる衣服などを携帯し、こまめに体温調節できるようにする

② 血流を良くする工夫をする

体を冷やさないようにする、軽い運動を行う、体を温める食材を使った食品を食べる

③ 規則正しい生活で体調を整える

早寝早起き、ストレス解消を心がける、質の良い睡眠をとる

④ バランスの良い食生活を送る

エネルギー源になるたんぱく質や体の調子を整えるビタミン、ミネラルなどバランス良く食事をとる