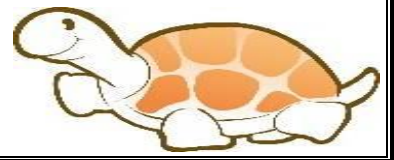




# のこのこたより



令和4年1月 第81号

社会福祉法人見宝会

特別養護老人ホームあじさい園 宝

住所：奈良市南肘塚町9 9番1

電話：0742-24-0878 fax：0742-23-0373

あけましておめでとうございます

令和4年新年を皆さまと共に迎えてできることを、心より感謝申し上げます。旧年中は皆さまのたくさんのおたたかいご支援を賜り、本当にありがとうございました。見宝会は、平成6年法人許可後、皆さまのお力添いをいただき、老人福祉施設等、事業の運営をまいりました。そして今春、東大寺大仏殿のほど近く中御門町にて、障がい者グループホーム「ハーネ中御門」の開設を予定しています。

人が笑顔のある日常生活・社会生活を過ごすためには、あたたかい人間関係、有意義な学びや仕事を継続する環境が必要です。複雑化、複合化した課題の増す今日、ハーネ中御門が共生社会実現のための、包括的な支援体制構築の一助となることをめざし、精一杯努めてまいります。

あじさい園、あじさい園宝、同様、ご支援、ご指導賜りますよう心よりおねがい申し上げます。  
本年もどうぞよろしくお願い致します。

## 【ハーネ中御門運営理念】

わたくし達はご利用者に常に愛情を持ち、

順調な日常生活が送れるよう努めます。

わたくし達はご利用者の表情やご様子を見守り、

気持ちを理解して寄り添います。

わたくし達はご利用者に対して常に誠意のある言動と

行動を行い、臨機応変な対応にも努めます。

わたくし達はご利用者が社会とつながり、活動を広げ

自立生活を営めるよう支援します。

わたくし達は笑顔を大切に、ご利用者にとって幸せな

グループホームを目指します。

わたくし達は常に清潔を心がけ、ご利用者

の健康の保持増進に努めます。

わたくし達はご利用者、ご家族、地域の皆様

に支えられていることに感謝し、

信頼関係構築に努めます。

秋晴れの爽やかなお天気の中で、今年も恒例のいもほいをしました。ご利用者様にお手伝いいただきたくさんのさつまいもが収穫できました。「どのようにして食べたいですか?」「何人の方が天ぷらとさつまいもごはんがいいわ」とおっしゃられましたので、お近いうちに召し上がっていただきたいと思ひます。

ご家族様もボランティアで参加いただき、お母様と一緒に記念撮影 一緒に記念撮影!



昼食に召し上がっていたいただいたさつまいもご飯は「ほっこりとして、とても甘くて美味しいわ」とお喜びいただきました。



さつまいもの天ぷらは、1個が大きくて食べ応えがあり、どのご利用者様も大満足でした。



今年も、たくさんの大根が育ちました。日頃お世話になっております先生方にお配りしたり、ご利用者様には、煮物にして召し上がっていただきました。毎年、柔らかくて甘みがあって美味しいと好評です。



**1月の行事予定**  
1日：新年のお祝い  
21日：誕生日会 15:00



新年あけましておめでとうございます。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、1月は園内行事のみとさせていただきます。



# 第57回 知っておいてほしい鼻のこと③

## ☆『鼻うがい』は手軽で有効なセルフケア☆

鼻うがいは正しい方法で行えばとても効果的なケアと言えます。現在は専用の器具や洗浄剤も販売されていますので、これらを利用することで、ご家庭でも気軽に行うことができます。

### 鼻うがいの効果について

#### ① ホコリやウイルスを洗い流します

鼻をかむと、鼻水と一緒にホコリなどを取り除くことができますが、全てを取り除くことは出来ません。鼻うがいを行うことで普通に鼻をかんだだけでは排出できないホコリやウイルスを洗い流せるようになります。

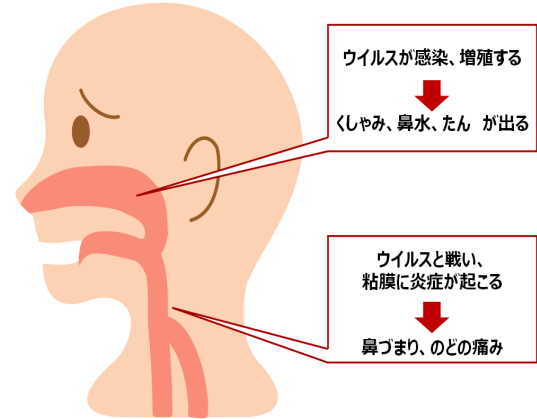
#### ② 花粉症の症状を和らげます

花粉症で悩まされている方は、花粉も鼻うがいで洗い流すことができます。

#### ③ 蓄膿症の改善に役立ちます

#### ④ 上咽頭の炎症を和らげます

マグネシウムの溶液で洗うと、様々な病気の原因となる細菌や真菌の除去に効果的です。



### 鼻うがいのやり方、注意点について

#### ① 生理食塩水を使いましょう

水道水をそのまま鼻に注入すると、鼻の粘膜が傷ついてしまうので、これを防ぐために生理食塩水を使用します。体液に近い濃度にするによって、鼻の粘膜に触れてもつーんとしたしみる感じは少なくなります。

#### ② 鼻うがいの最中に唾液や洗浄水を飲み込まないようにしましょう

鼻うがいをする際には生理食塩水を鼻からゆっくりと注入していくのですが、この際に唾液や洗浄水を飲み込んでしまうと耳管と呼ばれる部分に水が入り、中耳炎を起こすことがあります。また、鼻腔の中に水分が残っている状態で鼻をかんでも、中耳炎の原因となります。

#### ③ やりすぎに注意しましょう

鼻の汚れを落とすために1日に何回も鼻うがいをするとう鼻の粘膜を傷つけてしまい逆効果となってしまう場合があります。多くても1日に3回までがよいでしょう。

### ..... 洗浄イメージと洗浄液の出入方 .....



1回150mlの温水シャワーでキレイに洗い流します。

鼻に入った洗浄液は

- ①洗浄液を入れた鼻孔
  - ②反対側の鼻孔
  - ③鼻の奥を通って口から
- 以上のように出てきます。

※洗浄液はどこから出てきても鼻の中は充分に洗えています。無理に口から出そうとして水圧を強くしすぎたり、反対の鼻を塞いだり、吸いこんだりしないでください。

★朝と夕(夜)を基本に1日2~3回がお勧めです。

- ・朝(起床時)ー起床時の鼻の不快感を軽減します。
- ・夕(帰宅時)ー鼻粘膜に付着した有害物質を洗い流します。
- ・夜(就寝前)ー鼻呼吸がしやすくなり気持ちよく眠れます。

### ..... こんな時にオススメ! .....

