

つらく苦しい「花粉症」

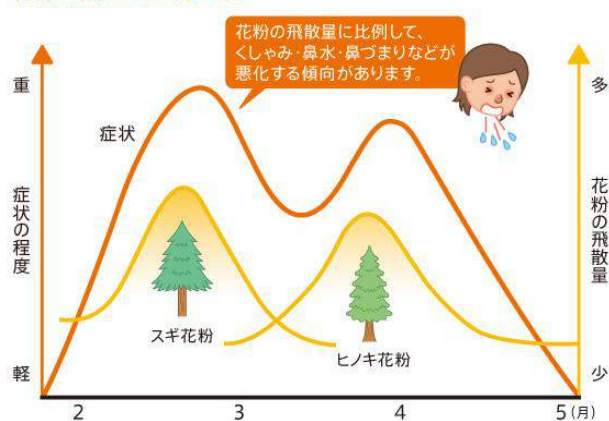


毎年春が近づいてくると急に多くなる「花粉症」鼻水が止まらなかったり、目がかゆくなったりという不快な症状が特徴。花粉がのどから気管に入ると、たんの出ない乾いたせきが続くことがあります。重症の場合は、気管支の粘膜が腫れ、のどの痛みや呼吸困難が起こることもあります。花粉症の症状が重いと、ぼーっとして熱っぽい、だるく倦怠感がある、頭が重いといった全身症状をとまなう場合もあります。

花粉症の症状が出始めても、我慢して花粉の時期が終わるのを待っていませんか？花粉の飛散開始前に症状が軽いうちから治療を開始すると、楽に花粉の時期を乗り切れるのでお勧めです。きちんと医師に相談して、自分にあった治療を行いましょう。また、マスクは花粉の時期には欠かせないアイテムです。マスクをして保湿、保温することで症状が緩和されます。マスクは鼻の中に入る花粉の量も減らしてくれます。いかに花粉を避けるかが、対処法のポイントです。

透析室 看護師 青木

花粉の飛散量と症状の関係

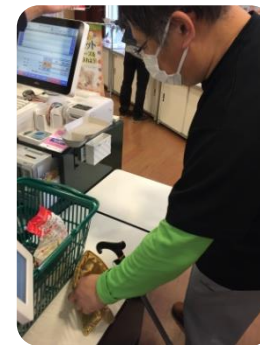


**早めの治療開始
マスクして保温・保湿**

「住みなれた地域でその人らしく暮らす」 ための生活を支援する通所リハビリ

生協北診療所の4Fに老健ほくとはなみずきの通所リハビリはあり、介護士・看護師と協力し理学・作業・言語聴覚の各リハビリ職員等が、ご利用者様の生活に必要なリハビリを介護保険下で提供しています。

例えば、施設内だけではなく、屋外での歩行、高次脳機能に対する働きかけとして実際の場面での買い物練習なども行なっており、必要時にはご自宅での介助方法のアドバイスなども行っています。また、3月には調理として桜餅作りを行いました。



ご利用者様に必要なリハビリを生活の視点を持って提供し続けることが出来るようにこれからも職員一同努力してまいります。



ほくとはなみずき通所リハビリ主任
小林祐貴（言語聴覚士/介護支援専門員）

送迎範囲は、北区（堀船、栄町、王子本町、王子、東十条、滝野川1～3丁目、神谷、中十条、豊島、上十条、十条仲原）、足立区（新田3丁目）となっております。



スタッフのみなさん



北診だより

二〇一六年 四月号



2016年4月1日
東京都北区
東十条2-8-5
生協北診療所
TEL
03(3913)5271
「北診だより」
作成委員会発行

発行責任者
関根 覚



春爛満写真館



飛鳥山



飛鳥山と都電



王子5丁目引き込み線付近



六義園のシダレザクラ



赤羽台3丁目～諏訪神社



十条東支部紹介

十条東支部は、ここ4～5年運営委員さんの死去、病気などでメンバーが減少しています。委員さんを増やそうと努力しているのですが増えません。困ったことは委員さんの高齢化で行動力が弱い事です。支部長である私は88歳。組合員増やし、増資など全ては組合員さんにふれる事から始まります。

「新春のつどい」「支部総会」「合同班会」などをチャンスとして楽しい雰囲気の中で4課題への理解を組合員さんにして頂くのが精いっぱいです。

保健委員の動きは順調です。地元十条銀座商店街での月一回の青空健康チェック、バレンタインデー行動、世界保健デー、おちやのこ祭祭、福祉助け合い祭り、そして、健康まつりには15人のお手伝いさんを出しています。



班会の代表例として、毎月92歳の組合員さんのお家で3人が集まりお喋りを楽しむ班会。次は新婦人の班会で「体操」をテーマに開催。組織部職員と運営委員さん3人が健康チェックで参加しました。毎月必ず班会をしているのは「カナリア班」カラオケの班会です。

十条東支部はこれからも新しい委員さんを真剣に探しつつ高齢化でも効率の良い楽しい委員会の開催に努力していきます。それには一にも二にも「健康」が第一です。



十条東支部 山口 節子



～生協北診療所7つの特色～

- ① 夜間外来をやっています。
- ② ロコモ体操教室をやっています
- ③ 往診をやっています
- ④ 送迎をやっています
- ⑤ 禁煙外来をやっています
- ⑥ CT 検査をやっています
- ⑦ HbA1cの結果が判ります(昼間のみ)

