

# ナイスケアだより

第119号

令和4年4月発行

5月より『ナイスケア戸山事業所』がオープンとなります。

訪問介護事業は長年1つの事業所で行ってまいりましたが、会社設立20年の節目で新事業所を開設することになりました。地道な人材確保から若いホームヘルパーが増え、事業所の研修や経験からスキルを積み、介護福祉士などの資格を取得するスタッフが増えました。事業所も徐々に手狭となり、新たな事業所を開設するには良い時期と思っています。

新事業所の所長は、ヘルパー経験豊富な小松昌美が担当します。地元出身で私の中学校の同級生でもあり、子供の頃から慣れ親しんだ地域で仕事ができると張り切って準備を進めています。

また、新事業所に勤務予定の若いヘルパーは『未来に向けた新たなホームヘルパー像の確立や活気のあるフレッシュな事業所を目指したい』と話しています。

皆様には、ホームヘルパーの人事異動などで大変なご迷惑をお掛けすることになります。申し訳ございません。今後も更なるより良いケアができるよう精進してまいりますので、ご理解、ご協力の程よろしく願いいたします。



有限会社ナイスケア 代表取締役 塩川 隆史

## ～花粉症と免疫～

今年も花粉が多く飛ぶ季節がやってきました。花粉症の方は目の痒み、鼻づまり、くしゃみなどの症状で辛い思いをされているかと思います。私も昨年から花粉症になってしまい、鼻づまりの症状があります。眠る時は鼻が詰まっている為、寝苦しい日々が続いています。

乳酸菌を摂ると症状が軽くなると聞いたので、毎日ヨーグルト飲料を飲むようにしています。実際に乳酸菌には花粉症やアレルギー性鼻炎の症状を緩和させる効果が期待できるそうです。乳酸菌には腸内環境を整える効果もあります。腸内環境を整えると免疫力を高めることができます。免疫力を高める事が目の痒みや、鼻づまり、くしゃみなどの症状を軽くしてくれるそうです。

春に多く飛ぶ花粉ですが、春以外にも花粉は飛んでいます。免疫力が落ちている時には花粉症の方は花粉が多く飛んでいなくても症状が出てしまう事があります。また、免疫力が落ちてしまうと体調を崩しやすくなってしまいます。免疫力を常に高く保ち、花粉症や体調不良を予防しましょう。

塩川 史也