



寒さの中にも、少しずつ春の気配が感じられる頃となりました。日頃より、当会の活動にご参加・ご協力をいただき、心より感謝申し上げます。皆さまのあたたかいお力添えや日々のご活動が、地域や施設を明るく支えてくださっています。季節の変わり目ですので、どうぞ無理をなさらず、希望に満ちた春をお迎えください。職員一同、これからも皆さまと一緒できる時間を大切にしていまいります。

高齢者にもある“アレルギー” 元気なうちから気をつけたいこと

アレルギーという子どもの病気という印象がありますが、実は最近では高齢者にも増えています。「昔は大丈夫だったのに、急に食べたらかゆくなった」「薬を飲んだ後に発疹が出た」など、年齢を重ねてからアレルギー反応が出る方も少なくありません。何故高齢になってアレルギーがでるのでしょうか？

加齢による体の変化

免疫の働きが弱まると同時に、皮膚や粘膜が乾燥し、外からの刺激を受けやすくなります。また、複数の薬を服用していると、薬の影響が重なって反応が強くなることもあります。

高齢者に多いアレルギーは？

高齢者に多いのは、食べ物・薬・身の回りの化学物質によるアレルギーです。エビやカニ、そば、卵、小麦などの食品、抗生物質や解熱鎮痛剤などの薬、さらには洗剤や衣類の柔軟剤、金属のアクセサリーなどでも今まで問題なく食べていた物や使っていた物でも疲れやストレスなどによって症状が出る場合があります。

「乾燥によるかゆみ」と思っていたら、実はアレルギーだったというケースも少なくありません。

アレルギーとの向き合い方

小さな変化に気づき、早めに対応することが、健康維持や介護予防にもつながります。

「年のせいだから」と思わず、体のサインに耳を傾け、気になる症状が続くときは、自己判断せず医師に相談しましょう。



簡単にできるアレルギー対策

入浴はぬるめのお湯で
長風呂は避けましょう

お湯はぬるめ(38~40℃)にしましょう。
ゴシゴシ洗わず、泡でやさしく、無香料・低刺激のものをしましょう。



肌を乾燥させないように
保湿しましょう

入浴後などに保湿クリームを使いましょう。



十分な睡眠を
としましょう!

体の回復と免疫力アップ
に大切です。



栄養バランスのよい
食事を摂りましょう

今まで食べ続けていた
食品がアレルギーになる
ことも。バランスの摂れた
食事で免疫機能を高
めましょう。



こまめに掃除をしましょう

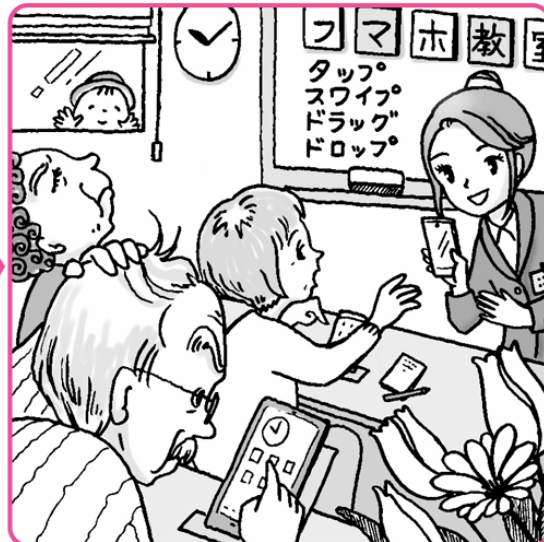
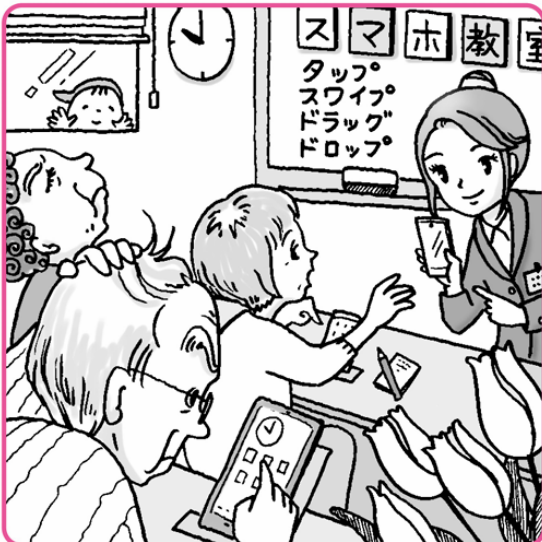
定期的な換気や空気清
浄機の活用、衣類や寝
具の洗濯などを行い、な
るべくアレルギーとなる
物質を除去することが
大切です。



まちがい探し

10カ所

左右の絵には10カ所の違いがあります。探してください。



2月号答え

- ① ねず
- ② みん
- ③ とぎ
- ④ とひ
- ⑤ ねざ
- ⑥ ね
- ⑦ ぼ
- ⑧ ふ
- ⑨ ま
- ⑩ ら

解答は次号にて♪
お楽しみに★