



食欲の秋です！季節の果物がたくさん実る季節です。そのまま食べてもよし、ケーキなどで食べても美味しいですね。でも何か食べた後、口の中がムズムズする…ということありませんか？アレルギーなんて花粉症しかかってないから気のせい！と思っている人も、注意が必要です！実は果物アレルギーがあるんです。詳しくは本誌裏面で！

# 森だより

No. 34 平成30年10月

リハビリスタジオ なるぎの森  
TEL 0776-77-2251  
あわら市二面2丁目301番地

## 10月 行事予定

月	火	水	木	金
1	2	3	4	5
<b>粘土ひょうたん作成&amp;神経衰弱</b>				
8	9	10	11	12
祝日 体育の日	<b>ハロウィンリース&amp;お手玉リレー</b>			
15	16	17	18	19
<b>カレンダー作成&amp;ゴゴ楽体操</b>				
22	23	24	25	26
<b>料理教室&amp;DVD鑑賞</b>				
29	30	31		
<b>コースター作成&amp;缶立てゲーム</b>				

※定員のある行事もあります。詳しくは職員までご確認ください。  
※10/8は祝日にてお休みさせていただきます！

## 今月の出来るようになりました！

MORI食を始めてしばらく経ちました。どんどん自分で配膳できる方が増えました！今月もまたお一人！

### M.S 様

自分で出来ることは自分でせなかの！

配膳だけでなく炊飯ジャーからご飯もよそっていただきます！



### ～お菓子レシピ～

#### ☆ ジャガイモのカリカリピザ ☆

【材料(5人分)】

ジャガイモ 1個 塩、コショウ 少々  
とろけるチーズ 適量 コーン 20g  
ケチャップ 小さじ1 パセリ 少々

【作り方】

- ① ジャガイモの皮をむき、スライサーを使って細切りにする。
  - ② フライパンにオリーブ油を敷き、ジャガイモを敷き詰める。
  - ③ ケチャップ、コーン、とろけるチーズを順に乗せ、5～6分弱火で焼く。
  - ④ 焼きあがったら、パセリを散らす。
- ※ウインナーやツナ、ピーマン等好きな具材を乗せて焼いてみましょう！

## 調理練習

9月18日～21日



### 完成！



## 買い物練習

9月3日～14日



今月は久しぶりにイーザで食料品コーナー限定で買い物練習を行いました。皆さんとても楽しみにされていたようで、事前の下調べを行う前にチラシで行うかたも！



沢山の商品から選びます！袋詰めも自分で！

セルフレジもOK！

## 楽しみながら運動機能向上！

### 【 玉入れ 】

### 【 棒倒し 】

急いで全員で玉入れです！でも、丁寧に入れないとなかなか入らない！



遠くにあるカゴに物を入れる時に体幹をしっかり伸ばします！



倒れそう！ここなら大丈夫？緊張で手が震えます…

棒を倒さないよう手の先まで注意を払います。細かい制御が脳の運動にもなります。

### 手指から脳トレーニング！

#### 【 カレンダー作成 】



なるぎの森に来て細かい作業が楽しくなりました！アクティビティも楽しいですよ♡

折り紙もご自分で折っていただきます！細かい作業が脳の活性化を促します

### 【 輪回し 】

どちらが早いか競争しています！チーム戦は責任重大ですね！！



輪を棒の先に移動し、相手にしっかり輪を受け渡す、素早く輪から棒を引き抜くなど複雑な工程が体と頭を使います

#### 知っておくとい話

## 花粉症の人は果物アレルギーに要注意！

食欲の秋ですね。旬の果物は美味しく、水分、ビタミンの補給によい食物です。

ただし、花粉症の人は花粉が飛んでいない時も食物アレルギーの一種の果物アレルギー（口腔アレルギー症候群）に対する注意が必要です。

#### 果物アレルギーは花粉症より強烈な場合も

口腔アレルギー症候群では、特定の果物（野菜）を口に入れると、花粉を吸い込んだ時と同じように、のどの奥、唇、舌の痒みや痛みを覚えます。さらに吐き気や下痢などの消化器症状を起こします。花粉症ではあまり起きない喘息発作を起して、救急車を呼ぶ事態になることもあります。

#### 果物アレルギーを起こす果物と野菜

口腔アレルギー症候群のことを、一般には果物アレルギーと呼びますが、実際は野菜も含んでいます。

##### ■果物

メロン、リンゴ、イチゴ、オレンジ、キウイ、サクランボ、スイカ、ナシ、バナナ、モモ、梅、パパイヤ、パイナップル、レモン、グレープフルーツ

##### ■野菜

トマト、キュウリ、クルミ、ジャガイモ、セロリ、ニンジン、ニンニク、ナス

#### 果物アレルギーと花粉症の関係

花粉症の人が果物アレルギーを起こしやすいのはなぜでしょうか？

その理由は花粉症を起す花粉アレルゲン（原因となる抗原）と特定の果物、野菜が持つアレルゲンの構造が似ているためです。アレルゲンの構造が約70%以上似ていると、アレルギー反応を起こすといわれています。

そのため、口から入ったアレルゲンと花粉症を起す抗体が反応してアレルギー反応を引き起こします。

■スギ、ヒノキ → トマト

■シラカバ → パラ科（リンゴ、モモ、サクランボ、ナシ、イチゴ、ウメなど）、キウイ、ニンジン、セロリ、クルミ

■ブタクサ → スイカ、メロン、キュウリ、バナナ

■カモガヤ → メロン、オレンジ、トマト、バナナ、セロリ、ジャガイモ

■ヨモギ → リンゴ、キウイ、ニンジン、セロリ

果物側からみるとメロン、リンゴが起こしやすい果物です。リンゴの場合は、生のリンゴではアレルギーが起きても、リンゴジュースやリンゴジャムは加熱によりアレルゲンが変性していて、アレルギーが起こらない事があります。