

食欲の秋です！季節の果物がたくさん実る季節です。そのまま食べても良し、ケーキなどで食べても美味しいですね。でも何だか食べた後、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な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 なるざの森
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
粘土ひょうたん作成＆神経衰弱				
8 <small>祝日 体育の日</small>	9	10	11	12
15	16	17	18	19
カレンダー作成＆ゴゴ楽体操				
22	23	24	25	26
料理教室＆DVD鑑賞				
29	30	31		
コースター作成＆缶立てゲーム				

※定員のある行事もあります。詳しくは職員までご確認下さい。

※10/8は祝日にてお休みさせていただきます！

～お菓子レシピ～

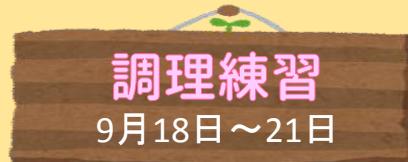
★ ジャガイモのカリカリピザ ★

【 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！



完成！



今月はピザ生地を使わないピザです！
皆さん興味津々で料理に取り組んで
いました(*^_^*)
ジャガイモをスライサーで切る際には
お隣から『気をつけね』と気遣う声も♡



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、事前の下調べを行く前にチラ
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！



倒れそう！
ここなら大丈夫？
緊張で手が
震えます…

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！

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。旬の果物は美味しい、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こ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 → バラ科（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ことがあります。

出典『All About健康・医療』から引用