

天気の良い日が増えてきました。今年は桜の開花が例年より早まり、急ぎよ 3 月にお花見に出かけることができました。ご協力ありがとうございました。朝夕はまだまだ寒いので、暖かい服装でお越し下さい。



いきいきだより

NO.81 令和 5 年 4 月

あわら複合ケアサービス
TEL:0776-77-2282
直通:080-4361-4507
住所:あわら市二面2丁目 302 番地
ホームページ:www.naruza.jp/

3 月 28.29 日に三国成田山にお花見に出かけました♪



★桜の壁画を作成しました★



春のスギ・ヒノキ 花粉症に対する鼻炎対策

花粉症は、植物の花粉で起こるアレルギー疾患です。くしゃみ、鼻みず、鼻づまりといった鼻の症状や、目のかゆみ、充血といった目の症状などを引き起こします。原因植物は多岐にわたりますが、多くの人はスギ花粉の飛散量が多い2月から5月にかけて、つらい症状に悩まされます。

また、この時期は、近年増加傾向にあるヒノキ花粉にも注意が必要です。

花粉カレンダー

花粉名	1月	2月	3月	4月	5月	6月
 スギ						
 ヒノキ科						

まずは日常のセルフケア

花粉症の原因となる花粉は空気中に含まれているため、花粉症の症状を予防し、悪化を防ぐには、日常生活で花粉をできるだけ避けることが大切です。



- 花粉情報を活用し、飛散の多い日や時間帯には外出を控える。
- 外出時にはマスク、メガネのほか、帽子やスカーフを使用する。
- 花粉のつきにくいツルツルした素材の衣類を着用し、ウールの服は避ける。
- 帰宅時には玄関先で花粉を払い落とし、うがい、手洗い、洗顔をして鼻をかむ。
- 花粉が家の中に入らないよう、窓やドアの開閉は短時間で行う。
- 床に落ちた花粉を舞い上がらせないように注意しながら掃除を行う。
- 飛散が多い日には、ふとんや洗濯物の外干しを避ける。

★あわら複合ケアサービスの精神★

理念
目標

- 私たちはいつもあなたのそばにいます
- ① 自宅での介護を希望されるご家族様を応援します
 - ② 日常生活でできる活動を通して筋力低下を防ぎ、脳の活性化を図ります
 - ③ 地域に密着したサービスを提供します

