

鼻水やくしゃみが続いたら、花粉症かもしれません。そこで花粉症セルフチェックリストを紹介！花粉症（アレルギー性鼻炎）の症状、風邪や新型コロナウィルス感染症の見分けってどこだろう？



# 森だより

No.63 令和3年3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

## 3月 行事予定

月	火	水	木	金
1	2	3	4	5
<b>脳トレプリント&amp;音楽鑑賞</b>				
4	5	6	7	8
<b>季節の塗り絵&amp;手作業</b>				
15	16	17	18	19
<b>カレンダー塗り絵&amp;ゲーム</b>				
22	23	24	25	26
<b>♪音楽鑑賞♪</b>				
29	30	31		
<b>脳トレプリント&amp;手作業</b>				

\*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。



## レクレーションの実施内容について

・コロナウィルス感染予防を徹底させる為、密接、密集、外出などの状況を避け、レクリエーションを実施しています。

・定期的に実施していました、お買い物練習や、グループ対向の運動ゲームなど、楽しみにして頂いていたと思います。大変申し訳ございません。

・状況を見ながら、どうにかご満足いただけるようスタッフ一同、頑張りますので、ご理解とご協力の程、宜しくお願い致します。

※引き続き、手洗い・うがいの徹底。  
咳エチケット。施設内でのマスク着用をお願い致します！

## 手指から脳トレーニング！

### ～塗り絵製作～



### ～脳トレプリント～



間違い探し  
迷路など

## 楽しみながら運動機能向上！



## ☆魚肉ソーセージのピタカ

### 調理練習

#### -材料(二人分)-

- ・魚肉ソーセージ 2本
- ・小麦粉 適量
- ・卵 1/2個
- ・粉チーズ 大さじ1/2
- ・サラダ油 適量
- ・ケチャップ 適量

#### -作り方-

- 1.魚肉ソーセージは5mmの厚さの斜め切りにし、小麦粉を薄くまぶす。
- 2.卵はほぐし、粉チーズを混ぜる。
- 3.フライパンにサラダ油を中火で熱し、魚肉ソーセージを2の卵液にくぐらせて入れ、両面を焼く。



すぐにできておかず、おつまみ、お弁当にも使えます。カレー粉を入れてカレーピタカにしても食欲増進効果もあり美味しいいただけます!

知っておくといい話

## 花粉症(アレルギー性鼻炎)とは？その原因と症状

まずは花粉症の可能性が高いかどうか、セルフチェックで確認してみましょう。

- 1 水のような透明な鼻水が出る
- 2 立て続けにくしゃみが出る
- 3 目のかゆみや充血がある
- 4 熱はない（あっても微熱）
- 5 口で呼吸するほど鼻づまりがある
- 6 体がだるい
- 7 喉が痛い
- 8 症状が2週間以上続いている
- 9 毎年同じ時期に症状が出る
- 10 頭がボーッとする



※5項目以上当てはまる場合、花粉症の可能性が高いそう。

コロナ禍で花粉症の人が注意するポイント

新型コロナウイルス感染症の症状の一例

- |     |            |
|-----|------------|
| ●発熱 | ●息苦しさ      |
| ●咳  | ●強い倦怠感     |
| ●頭痛 | ●嗅覚障害・味覚障害 |

これだけの違いがあるんですね。

花粉の季節にコロナ禍で億劫な日々が続きますが、上手く付き合っていきましょう。

監修【日本耳鼻咽喉科免疫アレルギー学会】