

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イルス感染症の見分けてどこだろう？



森だより

No.63 令和3年3月

リハビリスタジオ なるぎの森
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
脳トレプリント & 音楽鑑賞				
4	5	6	7	8
季節の塗り絵 & 手作業				
15	16	17	18	19
カレンダー塗り絵 & ゲーム				
22	23	24	25	26
♪ 音楽鑑賞 ♪				
29	30	31		
脳トレプリント & 手作業				

※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。



レクリエーションの 実施内容について

- ・コロナウイルス感染予防を徹底させる為、密接、密集、外出などの状況避け、レクリエーションを実施しています。
- ・定期的にも実施していましたが、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～



間違い探し・・・
迷路・・・など

楽しみながら運動機能向上！

魚釣りゲームに
チャレンジ！



なかなか
上手に出来んわ



～脳トレプリント～



☆魚肉ソーセージのピタカ

調理練習



完成!

-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くいただけます!

知っておくといひ話

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】