



3月です。桜の開花が楽しみになってきましたね。
 天気の良い日が続いても、花粉が気になるこの季節は
 しっかりアレルギー対策をしておきましょう。

森だより



No.98 令和6年3月

今月、3月20日(水)は祝日のためお休みです。



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



なるざの森よりお知らせ



3つの咳エチケット

電車や職場、学校など
人が集まるところでやろう



マスクを着用する
(口・鼻を覆う)

ティッシュ・ハンカチで
口・鼻を覆う

袖で口・鼻を覆う

今年に入り、コロナ罹患者が増加しています。
インフルエンザ等の感染症疾患にも
十分ご注意ください。
予防接種にもご協力をお願いします。

現在コロナワクチン接種は**令和6年3月31日**までの期間
接種できます。次年度は年1回の接種になる予定です。

インフルエンザワクチンは**各市町村**より**接種券が郵送**されて
います。各医療機関にて接種をお願いします。

先月の活動

～作品作り①～

しおり作り



色紙糸を細く切って、好きな色の
順に貼り付けていきます♪



できあがり!



～カレンダー作り～



折り紙で作った
節分豆を1つずつ
貼っていきます



今年もみなさんに福の神が
訪れますように...



裏面に続きます...

～その他活動～



脳トレ

漢字のへんを調べています。難しい！



料理教室



りんごジュースを混ぜて泡を作るとあら不思議！ビールのように！

花粉症とできる対策



数年前は「高齢者は花粉症にならない」といわれていたこともありましたが、現在は高齢者でも花粉症を発症する人が増加傾向にあるようです。高齢者では、加齢にともなって免疫力が低下していることがあるため、花粉症を含めたアレルギー疾患を発症するリスクが高まっている場合があります。

以前は、高齢になるとアレルギーによる症状は緩和していくと考えられていましたが、現在は必ずしもそうではないことがわかっています。高齢者が発症するアレルギー疾患は、原因が特定できないことも多く、治療の対策が難しいこともあります。



日常生活で気を付けること

●花粉を浴びない



一般的に花粉の飛散量が増えるのは、天気が良く気温が高い日といわれます。

他にも湿度が低い日や、風の強い日も注意が必要です。

また花粉は、水分に触れると崩壊する性質があるので、雨のあとに天気が良くなると、雨と一緒に地面に落ちた花粉が崩壊して舞い上がることで、症状が強くなることもあります。

地域によっても飛散状況は変わりますし、症状の強弱には個人差もあります。

どのような気象状況のときに症状が強くなるかを把握しておくことで、対策がとりやすくなります。

●バランスの良い食事と乳酸菌



花粉症は免疫機能の異常によって発症します。

免疫機能にかかわる免疫細胞の60%以上が腸に集中しているといわれるため、腸内環境を良好に保つことで花粉症の症状を和らげる効果が期待できます。

近年の研究により、腸内環境を整え、花粉症などのアレルギー症状を緩和する効果が期待できる乳酸菌が多く発見され、ヨーグルトなどの食品や栄養補助食品として多数発売されています。

これらはあくまでも食品であるため、薬のように症状を抑えることは困難ですが、長期間継続して摂取しても副作用などの心配が少なく、花粉症以外の健康効果も期待できます。

花粉症の症状を緩和する効果には個人差がありますが、試してみるのもよいかもしれません。

