



早めの対策で花粉症をケアしよう

こんな日は注意!!



晴天または曇天の日



前の日に雨が降った日



日中の最高気温が高めの日



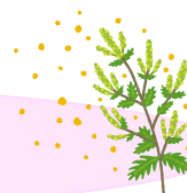
湿度が低く、乾燥した日



強めの南風が吹いたあと、北風が変わった日



今日からできる花粉症対策



花粉の時期の健康のためには、規則正しい生活が重要です。

暴飲暴食は避け、お酒やお菓子は控えめに、体に負担をかけないようにしましょう。

体に優しいお茶や野菜をたくさんとり、栄養バランスのいい食事を心がけましょう。

【帰宅後】

- ・玄関前で服についた花粉を払い落してから室内に入りましょう。うがいや洗顔で、花粉を洗い流すと効果的です。

【体調管理】

- ・早寝早起きをする、バランスのとれた食事をする。適度な運動をするなどして体調を整えましょう。

【寝具】

- ・花粉シーズンに布団は外に干さず、布団乾燥機などを使うようにしましょう。どうしても外に干したい場合は、花粉の飛散が少ない午前中に♥

【室内】

- ・花粉シーズンには、ドアやサッシをしっかりと閉めて外からの花粉の侵入を防ぎましょう。
- ・一般的にウール素材は、木綿や化学繊維に比べて花粉が付着しやすいので要注意♥
- ・外出時にはコートや上着など、できるだけツルツルした凹凸のない素材の服を選びましょう。
- ・空気清浄機をかけ花粉の飛散を防ぎましょう。
- ・喉が辛い人は潤いを保つ加湿器を利用してみるのもいいかもしれません。



W様：作品展

W様の版画作品、木彫り作品のご紹介です!!

呼吸器疾患を患ってからは、毎年の年賀状用の版画が思ったように作成できないようです。

体力作りのためにリハビリを頑張ってみえる、W様、また素晴らしい作品を見せてくださいね♥



節分

今年の節分は、**2月2日(日)** 方位：西南西

地方によって異なる場合もありますが、一年の厄除けを願い、豆まきの後に食べる「年取り豆」という習わしがあります。

新しい年の厄払いなので実際の年齢より1つ多く豆を食べます。

香ばしく炒った福豆は美味しいものですが、年齢を重ねると全部食べるのはなかなかツライ!?
そんな場合は、福豆を入れた福茶はいかがですか?

■福茶の材料（湯のみ1杯分）

- 福豆…3粒(豆まきの豆。香ばしく炒った方が美味しくなります。)
- 塩昆布、または昆布の佃煮…適量
- 梅干し…1粒(種を取っておきます)

■福茶の作り方

- 材料を全部入れ、熱湯を注げば出来上がり!



福豆が3粒なのは縁起のいい吉数だから、

「まめまめしく働ける」昆布は「よろこぶ」

梅はおめでたい松竹梅に通じ、美味しくて大変縁起の

いい福茶で豆を食べ、無病息災! 今年1年元気に過ごしましょう。



ケアフル

訪問看護リハビリステーション

TEL 0574-49-7570

FAX 0574-49-7571

岐阜県美濃加茂市川合町2丁目7-21