

サバティ新聞

- 高知河ノ瀬版 -
2021.3月号

花粉飛散ピークっていつ??

花粉症のシーズンが、今年もやって来ました。花粉の一番のピークは、春だと皆さん思いがちなのですが…。実はこの2~3月が、スギ花粉の飛散ピークに当たります。テレビでも、スギの花粉がたくさん飛ぶシーンを見にすることがあるかと思います。あの映像を見ただけでも、くしゃみをする・目にかゆみを感じるなどの方がおられます。この「花粉症」という症状は、花粉から体を守ろうとする防衛反応が過剰になっている状態にあります。



免疫機能が過剰に活動しているので、体力が低下してしまい、眠気や体のだるさまで感じてしまいます。ちょうど今は皆さんがマスクを装着している時期ですよ。この花粉症対策も一緒にできると、体に入る花粉の侵入を70~80パーセントもカットすることができます。マスクと顔の間には、隙間を作ってしまうと花粉だけではなく折角のマスクの効果が薄れてしまうため、まずは自分の顔にあったマスクの正しいサイズを選び、装着することから始める必要があります。

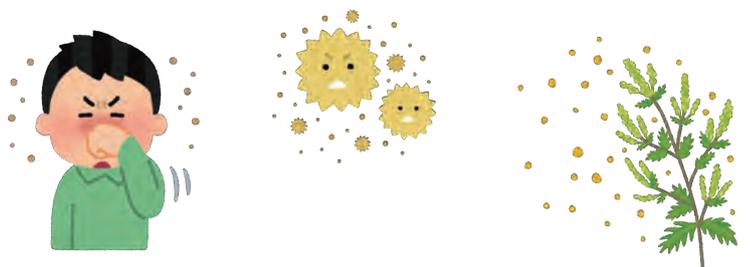
また、喉や鼻の粘膜が乾燥すると、炎症がさらに悪化してしまうようです。マスクを使用し、保湿を心掛けていきましょう。

マスクだけではなく、衣類にも花粉症対策ができるのでご案内しますと…

衣類には、静電気によって花粉を引き寄せてしまいます。衣類を洗濯する際に、柔軟剤を使用することにより、静電気を防止することができます。香りを楽しむ高価な柔軟剤でなくても構いません。是非使ってみてはいかがでしょうか？

また、フリースやニット、毛足の長めの衣類では花粉が付着しやすくなりますので、化学繊維で表面がツルツルしていて花粉が付着しにくい素材を着ることも、対策の一つだと思います。

花粉の付着した衣類で、トイレに行くとうなるのでしょうか。衣類を上げさげすることにより、衣類についた花粉をトイレのマット・周囲に落としてしまうため、花粉がたまりやすい場所となってしまいます。トイレだけではなく、玄関のマットも同じことが言えます。この時期のお掃除はマメに、清潔を心掛けて行っていきましょう。



ひな祭りです

ひな祭りは、もともと季節の食物を神様にお供えをする節句の一つです。雪のしたから新芽が芽吹いて、花開く様子を表したといわれるのがこの3色の菱餅。本来の2色にクチナシの色を加え、3色にしたことで魔除けの効果を期待されていたそうです。江戸時代から今の菱形に変わり、なんでも、仙人が不老長寿を得た菱の実をモデルとしていて、大地や心臓の形を表現したことで長寿を祈願しているとか。災難を除き、健康を願う気持ちは昔からずっと変わらず根付いています。利用者様が作ってくださる、立派なお雛様とても高価で貴重なお雛様です。



見学・体験、随時受付中!

月	火	水	木	金
○	○	○	○	○

・1日型：9:00～17:00
 ・半日型：9:00～12:15 / 13:30～17:00

どんなご相談でもお気軽にお問い合わせください!

電話  **088-837-1081**
 ファックス  **088-837-1082**



CAVATY

サバティ高知河ノ瀬店

介護保険事業所番号
3970105585

機能回復リハビリスタジオ サバティ高知

〒780-8034

高知県高知市南河ノ瀬町1-2

<https://www.cavaty.jp/>



3月生まれのご利用者の皆様おめでとうございます!

10日…… 12日……
 30日……