

# 季節の健康情報

## 花粉症の季節だからアレルギー対策

### ■自覚症状がなくても油断は禁物

これまで花粉症にかかったことがないのに、急に発症したというケースも珍しくありません。これは、毎年花粉を体内に取り込んでいるうちに、花粉に抵抗しようとアレルギーを引き起こすIgE抗体と呼ばれる物質の量が、その人にとってアレルギー反応を引き起こす一定の許容量に達した(感作が成立)ためです。

一度感作が成立すると、体内に侵入してきた花粉をIgE抗体が異物とみなし、免疫反応を起こして花粉を追い出そうと攻撃します。つまり、花粉症は身体に備わっている生体防御システムが過敏にはたらくために、くしゃみや鼻水、鼻づまりといった症状を起こすのです。

### ■花粉を取り込まない工夫をしよう

マスクやメガネをかけるだけでも花粉を取り込む量を軽減できます。また、衣類は花粉が付着しやすいウール素材は避けましょう。



### ■帰宅時

玄関で上着や髪についた花粉を振り払い、手洗いやうがい、洗顔をして花粉を洗い流しましょう。

### ■日常生活

外に干した洗濯物や布団は、よくはたいてから取り込みましょう。部屋は掃除機をしっかりとかけ、できれば水ぶきをしましょう。空気清浄機を利用すると、花粉を含めダニやハウスダスト対策にもなります。

### ■規則正しい生活を送る

花粉症の症状を悪化させないためにも、正常な免疫機能を保つことが大事です。睡眠をしっかりとって1日3食バランスの取れた食事を心がけましょう。また、高タンパクの肉や卵を食べ過ぎて分解が不十分なまま吸収されると、体は異物とみなして抗体が増え、アレルギー症状を引き起こすことがあります。

協会けんぽ「季節の健康情報2月号」より



# 生き活きだより2月号

グループホームこすもす苑

E-mail: ookawasou@kfd.biglobe.ne.jp  
URL: http://care-net.biz/40/ookawakakureikai/

## 元旦 1月1日 (水)

### 「昼食風景 (おせち料理)」



### 「職員手作りおせち料理」



この新年、明けましておめでとうございます。ご利用者様は新年を迎えられお互いに新年のご挨拶をされました。昼食は職員の手作りおせち料理を召し上がられました。また、午後からは正月遊びをされ、お正月を楽しんでおられた様子でした。ご利用者様の皆様、今年もよろしくお祈りいたします。

### 「正月遊び風景 (かるた、コマ等)」



体操実施



レーズン蒸しパン



ジャンボカルタ



コーンマヨパン

ふれあいカフェ大川荘  
1月は11日と25日に、カフェを開催しました。お菓子作を実施。「レーズン蒸しパン」、「コーンマヨパン」を作りました。いつも、カフェのご参加ありがとうございます。

1/11  
1/25



「無病息災を願い」



### ほんげんぎよう

1/11 (日)

新田大橋の河川敷で「ほんげんぎよう」がありました。ご利用者様は見学をされ一年間の無病息災を願っておられました。当日は風が強く寒い日でしたが、行って良かったと言われました。

社会福祉法人 大川鶴喉会  
特別養護老人ホーム大川荘  
老人デイサービスセンター大川荘  
ケアプランサービス大川荘  
グループホームこすもす苑  
グループホーム第二こすもす  
大川南地域包括支援センター  
大川市大字大野島857番1  
TEL 0944-89-2500 / FAX 0944-89-2501



### 七草粥

1/7 (水)



「七草粥美味しそう」



「昼食風景」

こすもす苑で「七草粥」を行いました。まずは、「七草」についての説明や「七草粥」の由来等の説明を行いました。昼食にご利用者様は七草粥を召し上がられました。今年も無病息災で過ごしましょう。



「鏡開き風景」



### 鏡開き

1/11 (日)

鏡開きを行いました。鏡開きの由来や名称などの意味を知っていただき、利用者様もどろいておられた様子でした。利用者様は、木槌で餅を「ヨイシヨイ」と力強く叩いておられました。



「風浪宮にて (初詣)」



### 初詣

1/22 (木)

風浪宮へ初詣に行きました。当日は天候は良かったのですが、風が強く寒かったです。ご利用者様は「今年も元気に過ごせますように」と手を合わせ参拝をされておられました。

### 今月のフォト



鬼は外福は内

### 令和8年2/10~令和8年3/10の行事予定

- 2月
  - 2月14日・・・バレンタインデー
  - 2月16日・・・寒天の日
  - 2月22日・・・鏡開き
  - 2月25日・・・工作
- 3月
  - 3月3日・・・ひな祭り

~ご利用者様、ご家族様へ~  
ご利用者様、ご家族様の中で体調不良の方などがおられましたら、すぐ施設にご連絡ください。感染防止にご協力をお願い致します。

こんにちは広報の池田です。  
あっとゆう間に1月が終わりました。今の季節、我が家では1週間のうち2回は鍋料理です。いろんな具材を入れ食べています。温かい鍋料理はとっても美味しいですね。 担当 池田

面会について  
面会の制限を解除しておりますが、一部下記の制限はありますが、よろしくお祈りいたします。  
①完全予約制  
②マスク、手指の消毒  
③面会時間は原則は15分  
④各階にて面会実施しています。