

# 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

グループホーム第二こすもす

E-mail: ookawasou@kfd.biglobe.ne.jp

URL: http://care-net.biz/40/ookawakakureikai/

## お正月 1/1(木)



職員も手助けしますが…。



美味しいと好評でした！



職員手作りのおせち料理！



皆様で楽しみました！



福笑いに挑戦中です！



取り分けてみました！

1月1日は、ご利用者の皆様がお正月に集まり、それぞれに「明けましておめでとうございませう」と言われ、新しい年が始まりました。手作りのおせち料理を召し上がられ、また福笑いや、かるたをされ、ゆつくりとお正月を楽しみました。



丸めて頂きました。

白玉団子でぜんざい作りを行いました。ご利用者の皆様で、白玉を丸めて頂きました。その後、ご利用者の皆様で美味しく召し上がられ好評でした。

### ぜんざい作り

1/11 (日)



「楽しく暮らす」。



何と書きますか？



綺麗に書けました！



色々考えてます。

ご利用者の皆様で、「書初め」を行いました。今年の目標等考えていただき、「笑顔」、「元気」等思い思いに書いて頂きました。皆様が楽しく過ごせるよう、職員も頑張ります。

### 書初め

1/7 (水)

### 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、よろしくお願いたします。

- 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。

### 今月のフォト

鬼は外、福は内

### 2/10~3/10の行事予定

2月  
2/13...おやつ作り  
2/17...スポーツ大会  
2/25...カラオケ大会

3月  
3/10...荘外散歩

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

### 誕生日会

1月の誕生会を行いました。手書きの色紙をお渡しし、ケーキのロウソクを吹き消して頂きました。ご利用者の皆様よりお祝いの言葉を言われると、「ありがとうございます」と嬉しそうに言われていました。誕生日と言っているのは、いつになっても嬉しいものですね。おめでとうございませう。

勢いよく吹き消します！

皆様で歌いました！

Happy Birthday

1/23 (金)

### 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。

レーズン蒸しパン

コーンマヨパン

1/11・1/25

CAFE

~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。感染防止にご協力お願い致します。

皆さん、こんにちは。2/4立春を過ぎ、暦の上では春も近いのですが、朝晩の冷え込みや、空気の乾燥等により、インフルエンザが流行っているようです。自分もしっかりと対策をして過ごしたいと思っています

担当 永溝