

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

～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。

皆様こんにちは、いかがお過ごしでしょうか。2月に入り、日中少しずつ暖かくなってきました。周りを見渡すと、梅の花も少しですが開花しているようです。温かい春のが待ち遠しいですね。

広報担当 山田



生き活きだより2月号

老人デイサービスセンター大川荘

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

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

初詣（風浪宮へ）1/8～1/14



「風浪宮」へ初詣に行きました。ちょうど初詣した時期は天候にも恵まれ行きやすかった様でした。皆様、お参りをされた後、お守りを買われたり、おみくじをひかれておられました。本年度も無病息災を願っております。

「大川市酒見の風浪宮へ初詣に行ってきました」



「社務所です」

「お参りもしてきました」



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

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。

ふれあいカフェ大川荘

1/11・1/25



デイサービスで、工作を行いました。今回の工作は「小物入れ」です。紙コップや毛糸などを使用し、作っていきましました。手先の運動にもなりました。

工作

1/27 (火)

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



おたんじょうびおめでとう!



おめでとうございます



職員出し物

1月の誕生会を実施致しました。1月は6名の方の祝いを行いました。おめでとうございます。ハッピーバースデーの歌でお祝いをさせて頂いた後、職員の出し物でバランスゲームを行い、また季節のO×クイズを行いました。お誕生日、おめでとうございます。まだまだ寒い季節、身体にお気をつけてお過ごしください。

誕生会

1/28・1/29



1月5日に正月に因んだレクリエーションを行いました。正月の雰囲気を楽しんで頂くために、大きな正月カルタにお手玉投げゲームを行いました。皆様、楽しく参加されました。

正月レクリエーション

1/5 (月)

今月のフォト



鬼は外、福は内

2/10～3/10の行事予定

令和8年2月
11～13日・・・ショッピング
19日・・・誕生会
23～25日・・・園芸、工作

令和8年3月
3日～・・・ひな祭り



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、よろしくお願ひいたします。

- 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。