

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

特別養護老人ホーム大川荘2F

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

正月1/1 (木) 初詣1/21 (水)



カルタ名人になりました

どれも、美味しく頂きました

元旦を迎え、おせち料理を頂きました。ご利用者様は大変美味しく召し上がられました。おせち料理の後は、ぜんざいを召し上がりました。午後からはカルタ遊びを行い、盛り上がりを楽しみました。



健康でありますように

来てよかったです

風浪宮に初詣に行きました。寒さも厳しかったですが、天候も良く、お参りやおみくじを楽しめました。「来てよかったです」と喜ばれていました。今年も良い一年になるよう願いました。



レーズン蒸しパン



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。今回はお菓子作りを行いました。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



新宴会をしました。職員の踊りを楽しんで見て頂いたり、マジックショーに参加されたりと喜ばれてました。ペットボトルの水が変わるマジックはビックリされました。

新年会

1/31 (土)



鏡開き

1/10 (土)

鏡開きをしました。ご利用者様にはトナカチで鏡餅を割って頂き、その後鍋で温めてぜんざいにしておいしく召し上がっていただきました。

社会福祉法人 大川鶴唎会
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



料理教室

(大学芋)

1/19 (月)



料理教室を行いました。今回はご利用者様と大芋を作りしました。ご利用者様には芋を一口サイズに職員と一緒に切って頂き、蒸しました。蒸している最中に、水あめ、醤油、砂糖を混ぜて頂き蜜を作りしました。午後のおやつ時間に蒸した芋に蜜をかけ美味しく召し上がって頂きました。「良く出来たね、おいしい」と大変喜んで頂きました。



甘くておいしかった

美味しく出来ました

誕生会

1/18 (日)



1月の誕生会を行いました。1月の誕生者様は6名おられました。職員の手作り色紙プレゼントを笑顔良く受け取られてました。催し物として、正月にちなんだお賽銭投げゲームを行いました。ご利用者様一人一人真剣に賽銭箱にお金を投げられお願い事をされており喜ばれてました。

2/10~3/10の行事予定

- 2月
 - 15日(日) 誕生会
 - 16日(月) 料理教室
 - 22日(日) 木の香マラソン 中旬予定 バスハイク
- 3月
 - 3日(火) ひな祭り

今月のフォト



鬼は外、福は内

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。

~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。

2月に入り気温も少し温かく感じます。2月にある木の香マラソンに今年も参加をするので少しずつ練習をしています。運動をすると身体も心も温かくなるのでとてもすっきりとした気持ちになります。今年も木の香マラソン頑張ります。 報担当 玉城