

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する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 3F

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

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

元旦 1/1(木)・初詣 1/14(水)



願い絵馬を書きました



おせち料理、美味しかったです



お屠蘇を頂きました

元旦を迎え新年の行事を行いました。新年の挨拶の後、お屠蘇を召し上がられ、その後おせち料理を召し上がられました。午後からは、ぜんざいを召し上がられたり、願い事絵馬を書いて頂きました。



大吉でした！



「健康で過ごせますように」



来てよかったです

初詣で風浪宮に行ってきました。寒くはありましたがお天気も良く、お参りをしたり、おみくじを引いたりして楽しめました。今年も良い年になるようお祈り致します。



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



新年会をしました。職員による踊りをご覧になったり、マジックに参加されたりされ、楽しく過ごされました。

新年会

1/31(土)

社会福祉法人 大川鶴咲会
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

1/18(日)



おめでとうございます！



カラオケをしました

誕生会を行いました。今月は2名の方が誕生日を迎えられました。職員手作りのバースデーカードをお渡しすると、誕生月のご利用者様は嬉しそうな表情を見せられていました。お誕生日の皆様おめでとうございます。

料理教室

1/19(月)



作業の様子



「美味しかったです」

料理教室を行いました。今月は「ごら焼き」を作りました。ご利用者様には材料を混ぜるなどしていただきました。おやつ時間に召し上がられ、美味しいと言って頂きました。

鏡開き

1/12(月)



鏡開きをしました。ご利用者様に鏡餅を割っていただき、その後鍋で温めてぜんざいを作り、美味しく召し上がられました。

～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。

みなさんこんにちは。2月に入りました。2/4の立春を過ぎましたが、まだまだ寒さが厳しいですね。皆さんも体調管理に気を付けて、元気に春を迎えましょう。

広報担当 藤丸

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