

あおば 3月号



花粉症対策について日常生活で出来ること

訪問看護ステーションゆい若葉台

看護師 西原 里香

季節が春らしくなるにつれ、この時期になると、くしゃみや鼻水など毎年花粉に悩まされる方も沢山いらっしゃると思います。そこで、ご家庭でもできる花粉症対策について調べてみました。それらをご紹介します。

【花粉症対策のポイント】

花粉の飛散シーズンは、体に侵入する花粉をいかに少なくするかが、花粉症対策の重要なポイントです。花粉が体内に侵入しないようにすることは、花粉症の症状を軽減するだけでなく、まだ花粉症でない人にとっては、花粉症の発症を防ぐ効果が期待できます。花粉の体内侵入を防ぐため、外出時、帰宅時、家にいるとき、次のことに気を付けましょう。

*外出するとき・・・

①マスクの着用

マスクをつけることによって、通常のマスクでも花粉をおよそ70%減少し、花粉症用のマスクではおよそ84%の花粉を減少させる効果があるとされています。衛生面からは使い捨てのもの、性能的な面からは不織布のマスクがおすすめです。

②メガネの着用

花粉症用のメガネも販売されていますが、通常のメガネを使用するだけでも、しない時より目に入る花粉量は減少します。コンタクトレンズは花粉による刺激がアレルギー性結膜炎を悪化させてしまうので、メガネに替えた方がよいと考えられています。

③花粉が付着しにくい服装

ウールなどの花粉が付着しやすい衣類は避け、綿、ポリエステルなどの花粉が付着しにくい衣類を選びましょう。頭と顔は帽子をかぶることで頭への花粉の付着量を減らすことができます。

*帰宅したとき・・・

①家の中に花粉を持ち込まない

建物に入る前に花粉を払いましょう。

②うがいと洗顔

*家にいるとき・・・

①換気時は窓を小さく開け、時間は短く

花粉の時期の換気は、窓は全開にせず、10cm程度にして、レースのカーテンをすることで流入する花粉を減らすことができます。

②こまめに掃除する

室内にはたくさんの花粉が残っています。こまめに掃除機をかけ、室内の花粉を減らしましょう。

参照：[花粉症で悩む皆さま！ 早めの治療や予防行動を！ | 政府広報オンライン](https://www.gov-online.go.jp/useful/article/201102/2.html)

<https://www.gov-online.go.jp/useful/article/201102/2.html>

を加工して作成



行事紹介 節分

各フロアにて節分を行いました。

「鬼は外ー！福は内ー！！」と元気な掛け声とともに鬼めがけて豆を模した紙を投げました。

季節の変わり目には邪気が生じると言われ、立春の前日である2月3日頃に邪気（鬼）を払う行事として今日も行われている節分。寒さに負けず、元気に過ごしましょう。



フロアイベント【5F】

5Fでは、お楽しみ会を行いました。季節外れのサンタクロースが来てプレゼントを配ったり、職員がひよこと白鳥のダンスを披露したりしました。



フロアイベント【6F】

6Fではロールケーキ・恵方巻作りを行いました。ロールケーキでは桜色の砂糖菓子を散らして春を表現し、恵方巻ではきゅうりや玉子、桜でんぶなど定番の具材を巻いて、春の訪れを感じました。



壁画制作

節分にちなみ、各フロアで工夫を凝らし、個性あふれる鬼を制作しました。



栄養科イベント

チョコフォンデュ

チョコを刻む、湯煎して溶かす、食材を一口大に切るなど、すべての工程を利用者様と行いました。

バナナやシュークリーム、マシュマロ、やわらかいおかきにたっぷりつけて美味しく召し上がっていただきました。



わかばカフェ

今月は3月19日(水)
14:00~

- ・介護予防体操
 - ・筋力評価
- ご参加お待ちしております。

今月の予定
3日(月) ひなまつり
11日(火) 誕生会

特定医療法人研精会 介護老人保健施設 デンマークイン若葉台

施設紹介
入所(認知症専門棟あり)
短期入所療養介護
通所リハビリテーション
訪問リハビリテーション

地域活動
介護予防サロンわかばカフェ

併設施設
福城台病院
訪問看護ステーションゆい若葉台
介護支援センターゆい若葉台

★お気軽にお問い合わせください。
★職員随時募集中
住所：稲城市若葉台3-7-1
電話：042-331-3030

