

すまいる

令和3年3月号 Vol. 079



-お知らせ-
ご利用者様・職員の3回目コロナワクチン接種が終了しております。
引き続き、感染対策を徹底し安心して生活を送れるように努めて参ります。

仙台の桜開花予想⇒4月上旬



3月3日にひなまつりバイキング行いました。

何を食べようか迷われているかが多かったです(〃)/

昼食のあとでしたが皆さんたくさんお菓子やゼリーを食べて下りこちらもうれしかったです♪

外出はなかなか出来ませんが施設内でもしっかりと季節を感じられたのではないかと思います！



～花粉症～

スギやブタクサなどの特定の花粉が鼻やのど、目の粘膜についたときにアレルギー反応が起こり、くしゃみ、鼻水、鼻づまりや目のかゆみなどの症状を起こすのが花粉症です。症状が重くなると、皮膚のかゆみや頭が重い、だるさや不眠、集中力の低下など、全身にさまざまな症状があらわれることがあります。

～対処法～

目を冷やす

目のかゆみが強いときは、清潔なタオルで冷たいおしぼりをつくり、まぶたの上に置くと楽になります。

3生活習慣を改善する

疲労は自律神経を過敏にし、アレルギー反応を起こしやすくします。睡眠を十分にとり、ストレスを溜めないようにしましょう。また、お酒やタバコ、香辛料などは鼻の粘膜を刺激して、花粉症の症状を悪化させます。できるだけ控えましょう。

4栄養バランスの良い食事をとる

アレルギーに負けない体をつくるには、栄養バランスの良い食事をするように心がけるのが一番大切です。とくに肉中心の高たんぱく質な食事は、アレルギー反応を悪化させるといわれているので注意しましょう。また、乳酸菌は花粉症の症状緩和に効果があるともいわれています。

松のこも外し

毎年10月になると藁でできた【こも】を松に巻きつけ松枯れの原因となる害虫を誘い込ませ春先になると【こも】を外して松の木を守る伝統行事があります。

その歴史は長く江戸時代より続いており、春を告げる行事とも言われております。



社会福祉法人うえるかむ

- 地域密着型特別養護老人ホーム てらす鉤取
- 併設型ショートステイ てらす鉤取

☎022-393-7571