

# 花粉症とは？

## 《症状》

花粉症の3大症状は「くしゃみ・鼻水・鼻づまり」です。

見逃されがちな「鼻づまり」

鼻づまりは自覚症状として認識されにくいため、

実は鼻づまりがあるのに気づいてない場合があります。

鼻には「においをかぐ」という働きの他にのどや肺などの

呼吸器を守る働きがあります。吸い込んだ空気に含まれる

異物を取り除き、湿度や湿気を適度に調節しています。

鼻づまりがひどくなると、口呼吸となって本来の鼻の機能が

損なわれ、そのための乾燥・においや味がわからなくな

くなり、咳が出るよく眠れないなどと悪影響を及ぼします。



## 《対策》

★花粉情報に注意する。

★花粉が付着しやすいので、表面がけばだった毛織物等のコートの使用を避ける。

★飛散の多いときは窓、戸を閉めておく。換気時は小さく開け、短時間にとどめる。

★掃除を励行する。特に窓際を念入りにする。

★飛散の多い時の外出を控える。外出時にマスク・メガネを使う。

★帰宅時、衣服や髪をよく払ってから入室する。

★洗顔・手洗い・うがいし鼻をかむ。

★飛散の多い時の布団干しや洗濯物の外干しは避ける。

## 《治療》

初期治療で早めの対策を

地域によって飛散時期は異なりますが、

いつ頃から飛びはじめるかチェックすることも必要です。

症状にあわせた治療をしましょう。

## 「存じですか木の葉の違い？」



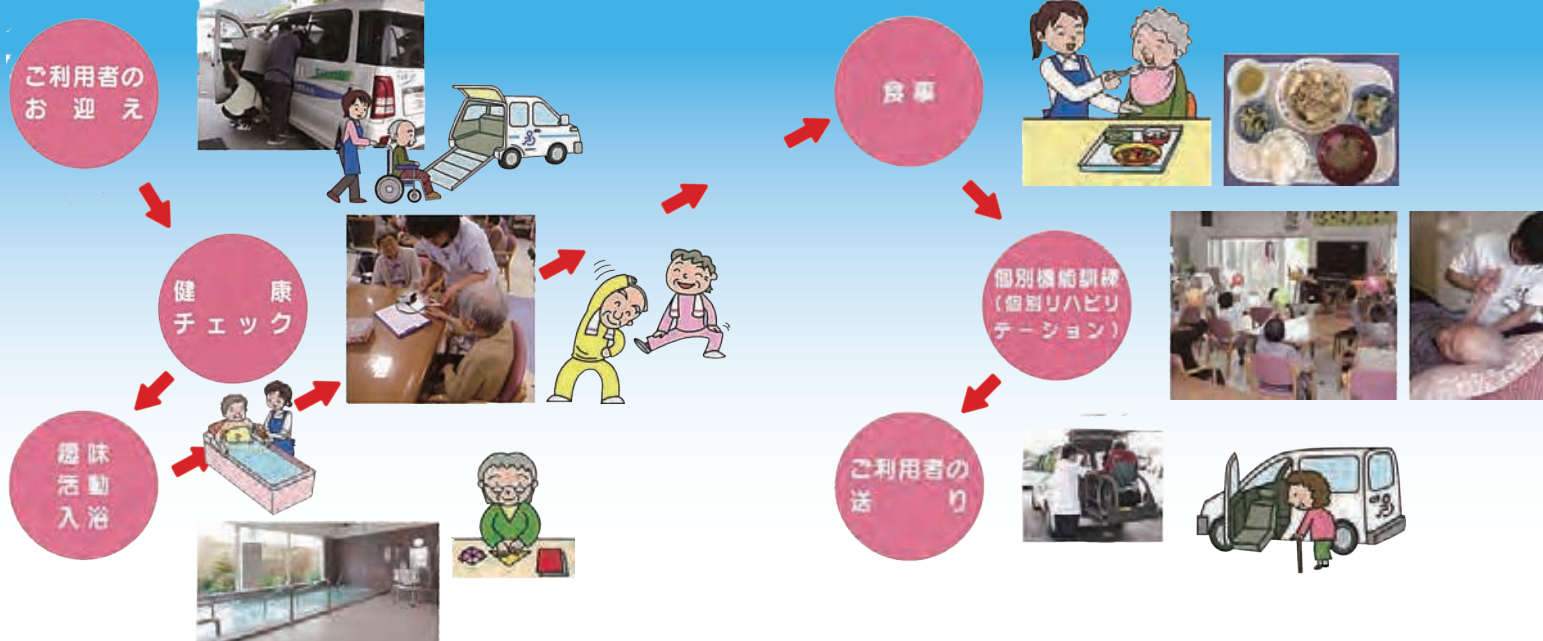
檜  
(ひのき)



杉  
(すぎ)

# 通所リハビリテーションの1日

健康的な心身づくりをお手伝いします



## 第9回認知症予防教室活動報告

認知症予防に効果のある頭を使ったレクリエーションで盛り上がりました



ジェスチャーゲーム

頭をフル回転させ、お題に合った動きをしてもらいました。



何だっけ？玉入れ

玉入れをする間に、お題を忘れないように頑張ってもらいました。



これ何？パズル

パズルを完成させるだけではなく、クイズにも答えてもらいました。

頭をフル回転させ大いに笑っていただきました。

認知症予防は早期から根気強く予防対策を行うことです  
くろぎ PPK プロジェクト

# 第10回はつらつ健康教室

～肩コリ予防教室のご案内～

## プログラム

- ①健康チェック
- ②肩コリ講義
- ③肩コリ予防運動
- ④結果発表
- ⑤ロコモ体操

開催日時 平成28年6月予定

お問い合わせ  
角整形外科医院

会場 通所リハビリテーション そよ風くろぎ  
対象 65歳以上で介護認定を受けていない方  
定員 20名 (要予約)

☎ (0943) 33-2121  
担当：ヒグチ/クロイワ

主催：くろぎ PPK プロジェクト