

訪問看護ステーションだより

2018. 3月

冬の肌寒い風が過ぎ去り、桜のつぼみも膨らんでうぐいすの鳴き声と共に春の訪れを告げています。春とはいっても朝夕まだまだ冷え込み、思わぬ花冷えに、体調を崩しやすいので、体調管理に気をつけてください。

<今月の行事>

3月3日(金)・・・ひなまつり

3月21日(水)・・・春分の日



クッキングレシピ

「甘酒ミルクゼリー♪」



甘酒は飲む点滴といわれるほど、栄養価が高くまた、疲労回復効果、ビタミンが豊富で美肌効果も便秘の解消や、免疫力アップにも!

材料 (4人分)

- 甘酒 (加糖のもの) 100 cc
- 牛乳 100 cc
- ゼラチン 3g



<作り方>

- 鍋に牛乳と甘酒を入れます。
- 中火にかけて沸騰させないように気をつけて、ふつふつしてきたら同量の水でふやかしてあったゼラチンを入れる。
- 火を止めて入れ物に注ぎ好みの果物を添えれば出来上がり♪

ひまわり訪問看護ステーション

0983-43-2431



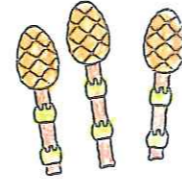
スギ花粉飛散シーズンに突入

この時期になると、つらい症状に悩まされる方も多いのでは?

「外出時の花粉症対策」



- 花粉情報をチェック
 - 1: 天気が晴れまたは曇り
 - 2: 気温が高い
 - 3: 湿度が低い
 - 4: 雨の翌日
 - 5: 風の強い日



- 外出を控えめに
- 外出時は完全防備 (マスクやメガネを身に付けて、花粉の付着しやすい服を避ける。)
- 帰宅後は玄関で衣服の花粉を払い落とす。
- 手洗いや、うがい、洗顔をし花粉を洗い流す。

「家の中での花粉症対策」

- ドアや窓を閉める
- 掃除はこまめに
- 空気清浄機を使う
- お風呂シャワーで花粉を流す
- 布団や洗濯物は室内で干す。



生活習慣を見直す

- *睡眠不足にならない
- *ストレスを溜め込まない
- *アルコールの飲みすぎは症状の悪化に!
- *喫煙はもちろん、喫煙者に近づかない
- *花粉症の症状は放置せず、病院受診しましょう。また、毎年症状が出る方は症状が出る前に薬物治療を開始し、症状を軽減しましょう。

*症状改善に期待できる食べ物、飲み物
ヨーグルト、レンコン、えごま油、シソ、トマト、梅、甜茶、べにふうき茶、ハーブティー

