



くつろぎ健康ニュース

2010年4月号



みなさん、花粉は大丈夫ですか？
福井では、つい先日、雪が降ったりしましたが、春は確実に近づいてますね。

・ 花粉症への日常の対策

ちょっとした花粉症の日常対策をご紹介します。

・ **規則正しい生活をしましょう。**
不規則な生活やストレスによって自律神経のバランスが崩れてしまうと、ちょっとした刺激でも症状がでてしまいます。
生活のリズムを守って健康的に過ごしましょう。

・ **外出時の服装**
外出時に限らず、花粉症の季節の衣服はできるだけ花粉が付きにくい素材(化繊・木綿生地など)を選びましょう。
これらの素材だと、付着した花粉も簡単に払い落とすことができます。
そして、外出するときは必ずマスクとメガネをしましょう。
マスクは口や鼻に入る花粉を約90%以上、メガネは目に入る花粉を1/3に減らすといわれています。
また、湿らせたガーゼをマスクにはさむことで花粉防止効果は一段とアップします。
なお、湿らせたガーゼは鼻に適度な湿気を与え、粘膜を守ることもなります。



・ **家事**
花粉は気温の高い午後によく飛びます。掃除や洗濯はできるだけ午前中に済ませましょう。
また、掃除のときにはなるべく窓を開けず、花粉が室内に入るのを防ぎましょう。

・ **帰宅したら**
家に入る前に、必ず衣服に付いた花粉を払い落としましょう。
そして、目を洗う、うがい、鼻をかむことで目、鼻、のどの花粉を取り除きましょう。

ちょこっとニュース

くつろぎ倶楽部が
福井県リクセーション組合
やすみ屋本舗
に参加いたします。

やすみ屋本舗は
ふくい春まつり
(4/10(土))
にイベント出店します。
詳細は、HP にて

くつろぎ倶楽部が
地域の方々に
楽しいサービス
を提供しています。

(NPO活動として)

詳細は、HP にて

ホームページにて
プレゼントのお茶一覧
を紹介しています。

くつろぎ倶楽部
のホームページで
ご確認してみてください

今月のひとこと

< 花粉の飛散時期 >

花粉の飛散期は大きく3つあるとのことです。



この時期だけではなく、
いろんな種類があるみたい..

・ 2～5月

飛び散る花粉は、スギ、ヒノキ科、マツ科、カバノキ科、
ブナ科、ニレ科など

・ 3～10月

飛び散る花粉は、カモガヤ、オオアワガエリ、ナガハグサ、
ホソムギ、ハルガヤなど

・ 8～10月

キク科の帰化種(ブタクサ、オオブタクサ)、キク科のヨモギ属、
クワ科のカナムグラ、イラクサ科など