



くつろぎ健康ニュース

2013年4月号



4月になって桜も満開です！
でも、今年は花粉がひどいようですね。
花粉対策してますか？

・ 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
福井店が
移転しました！**

**福井市大手3-12-8
0776-50-2711**

**みなさんのお越しを
お待ちしておりますね！
詳細は、HPにて**

**くつろぎ倶楽部
福井店では
毎週 火曜日
おためしキャンペーン
を開催しています！**

ぜひどうですか？

詳細は、HPにて

**くつろぎ倶楽部
福井店では
くつろぎスクール
を開催しています！**

ぜひどうですか？

詳細は、HPにて

今月のおすすめ

くつろぎ倶楽部 福井店

今後とも、よろしくお祈りしますね！



・ 駐車券をサービスしています！

くつろぎ倶楽部 福井店 では、お車で来られたお客さんに
佐佳枝迺社さんの駐車券 をサービスしています！

当店の裏にあって
広い屋内駐車場で
とても近くて
雨や雪でもほとんど濡れずに
ご来店いただけます

