

訪問看護ステーションひばりが提供するフリーペーパーです



自分でできる花粉症対策

花粉症を少しでも楽に乗り切るために、自分でできる花粉症対策を学びましょう

ちょっとした工夫で、驚きのスッキリ感！

綿やポリエステルなどの洋服を着る

洋服は生地の種類によって花粉の付きやすさが異なります。綿やナイロンなどは表面が滑りやすく、花粉が比較的につきにくいと考えられます。反対にウールは花粉が付きやすい素材です。

長い髪はまとめ、帽子をかぶる

髪の長い人はゴムなどでコンパクトにまとめると、髪の毛に花粉が付くリスクを下げられます。また、髪の長さに関わらず、帽子を被ることで、髪の毛への付着を防げます。帽子はなるべくつばが広いものを選ぶと良いでしょう。

魚を食べるときは青魚を選ぶ

アジ、イワシ、サバ、サンマなどの青魚に多く含まれるビタミンDには花粉症の症状を和らげる働きがあるといわれています。また、同じく豊富なDHAは免疫力を高めてくれます。煮ても焼いても刺身でも、食べ方はお好みでどうぞ。



かんたん
おいしい

材料（4人分）

プレーンヨーグルト	160g
キウイ	1個
コーンフレーク	20g
メープルシロップ	小さじ4

ビタミンCと乳酸菌で美味しい対策♪ キウイのヨーグルトミニパフェ



キウイは果物の中でも、ビタミンCの含有量がトップクラス。ビタミンCは炎症(アレルギー症状)を防ぎます。ヨーグルトに含まれる乳酸菌は、腸内にいる細菌バランスを改善して免疫を高め、花粉の症状を抑えるといわれています。



- 1 キウイは食べやすい大きさに切ります。
- 2 小さなグラスなどにコーンフレークを敷き、その上にプレーンヨーグルト、(1)を乗せコーンフレークを飾り、メープルシロップをかけます。

ストレスマネジメント

ストレスとは、生活する上で心身に負荷が掛かった状態を指します。そしてストレスマネジメントとはそんなストレスの原因を理解し、上手に解消する方法のことです。下の3つのポイントを押さえ、自分に合った方法で上手にストレスと付き合しましょう！



CHECK!

- ① ストレスの原因を把握する。
- ② ストレスを感じるとどんな影響があるか知る。
- ③ 自分に合ったストレス解消法を見つける。



満開まであと少し…



素敵な風景みつけた



視界いっぱい黄色の世界

〈お問合せ先〉

訪問看護ステーションひばり

〒359-0021 埼玉県所沢市東所沢1-11-6 イ-ストM7102

☎ : 04-2951-3667

関連施設：東所沢病院