

グループホームやまと なでしこだより

米子市淀江町佐陀1015-14
電話 0859 (21) 0371
E-mail gh-yamato@med-wel.jp



ル・ソラリオン名和
ホームページ用
QRコード

～グループホームやまと理念～

「住み慣れた地域で、出来る事を共に喜び合う愛あふれるグループホーム」

ひな祭り

今月はひな祭り行事を行いました。
シンデレラの劇鑑賞、福笑いゲーム、
歌、お菓子のトッピング
をして終始笑顔で楽し



臨床美術

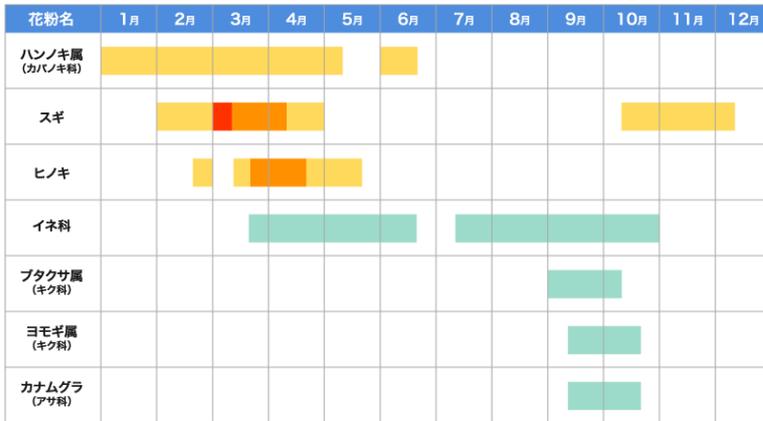
3月も両ユニットで臨床美術をされました。
桜の作品を作成されました。



10年に一度、花粉症との付き合い方

2023年花粉飛散量の傾向

2023年の花粉飛散量は、全国的に非常に多くなる見込みです。飛散量が多いとされる基準値(2,000個/cm³/シーズン)をほとんどの地域で超え、大量飛散が予測されます。鳥取県でも過去10年と比較してもスギ花粉が極めて多くなる可能性があります。早めの予防対策を心がけましょう。



木本の花粉飛散量情報
● 多い (50.1~個/cm²/日)
● やや多い (5.1~50.0個/cm²/日)
● 少ない (0.1~5.0個/cm²/日)

草本の花粉飛散量情報
■ 多い (5.1~個/cm²/日)
■ やや多い (1.1~5.0個/cm²/日)
■ 少ない (0.05~1.0個/cm²/日)



鼻水が止まらない...

脇の下にテニスボール位のボールを挟んでみてください。
圧迫した脇の反対側の交感神経が高まり、鼻の通りが良くなると考えられています。



目がかゆい...

目が花粉や埃で気持ち悪い時は予防として目の周りにワセリンや保湿クリームを塗ると花粉が目に入るのを防いでくれます。

全身がだるい...

花粉の影響で眠気や集中力の低下することがあります。
対策としてぬるま湯のお湯につかることで血流が良くなり鼻の花粉が落ちやすくなります。ただし42℃以上のお湯に浸かると痒みの原因物質が出やすくなるので注意が必要です。

喉イガイガする...

花粉がのどの粘膜に付着するとのがかゆくなったりイガイガしたりすることがあります。
外出時はマスクをして家に帰ったらうがい、外で着いた花粉を一掃することが大切です。
また、口呼吸になりがちで喉が乾燥するのでその対策としてお茶がおすすめです。緑茶のカテキンは殺菌作用もある為、風邪予防にも最適です。