

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」

節分行事



赤鬼です！！



福は内～！！！！



二月は節分！！赤鬼と青鬼
が登場し、皆さん一生懸命
に「鬼は外～。福は内～」と
豆まきをされ、今年一年の健
康を祈られました。



青鬼です！！

鬼は外～！！！！



花粉症対策のポイント

春になるとつらい症状に悩まされる「スギ・ヒノキ花粉症」。毎年、花粉症の症状が出ている人は、花粉が飛び始める前から早めに医療機関に相談することが大事です。花粉の時期は、天気予報でも花粉飛散情報が提供されますので、情報を確認し、万全の花粉症対策と早めの予防を心掛けましょう。

◆花粉症対策のポイントは？

花粉の飛散シーズンは、体に侵入する花粉をいかに少なくするかが、花粉症対策の重要なポイントです。花粉が体内に侵入しないようにすることは、花粉症の症状を軽減するだけでなく、まだ花粉症でない人にとっては、花粉症の発症を防ぐ効果が期待できます。

花粉の体内侵入を防ぐために、花粉の飛散量が多い昼前後や夕方は、外出を避けるようにしましょう。外出するとき、また、外から帰ったとき、家の中にいるときは、次のようなことに気をつけましょう。

●外出する時

・マスクの着用

マスクをつけることによって、通常のマスクでも花粉をおよそ70%減少し、花粉症用のマスクでは、およそ84%の花粉を減少させる効果があるとされています。顔にフィットし、息がしやすいもの、衛生面からは使い捨てのもの、性能的な面からは不織布のマスクがおすすめです。

・メガネを着用

花粉症用のメガネも販売されていますが、通常のメガネを使用するだけでも目に入る花粉量は減少します。コンタクトレンズを使用している人は、コンタクトレンズによる刺激が、花粉によるアレルギー性結膜炎を悪化させてしまうので、メガネに替えたほうがよいと考えられています。

・花粉が付着しにくい服装

外出時は、ウールなどの花粉が付着しやすい衣類は避け、綿、ポリエステルなど花粉が付着しにくい衣類を選びましょう。また、頭と顔は花粉が付着しやすい部分ですが、帽子をかぶることで、頭への花粉の付着量を減らすことができます。

●外から帰ったとき

・家の中に花粉を持ち込まない

建物に入る前に、衣類に付いた花粉を払い落としましょう。

・うがいと洗顔

外出先から帰ったら必ずうがいを。のどに付着した花粉を除去する効果があります。また、顔を洗うことで、顔に付着した花粉を洗い落とします。しかし、丁寧に洗顔をしないと目や鼻の周囲に付いた花粉が体内に侵入し、かえって症状が悪化することがあるので、注意が必要です。また、水道水で洗うと粘膜を痛める可能性があるため、生理食塩水(食塩を0.9%の濃度に溶かした蒸留水)を用い、鼻うがい(※)の場合は体温程度に温めて、目は少し冷やして使いましょう。

※鼻うがい:鼻から生理食塩水などを注入して、ほこり、ウイルス、うみなどの汚れを取り除く方法

●家に居るとき

・換気時は窓を小さく開け、時間を短く

花粉が飛んでいるときでも、室内の換気が必要な場合があります。換気時は窓を全開にせず、10cm程度にし、レースのカーテンをすることで、流入する花粉を減らすことができます。流入した花粉は床やカーテンなどに多数残っているので、掃除やカーテンの洗濯をしましょう。

・こまめに掃除する

室内には、衣類や髪の毛などに付着して花粉が持ち込まれたり、換気時に窓から花粉が入ったりして、たくさんの花粉が残っています。こまめに掃除機をかけ、室内の花粉を減らしましょう。