

ツジ薬局

今月のテーマは「**花粉症**」です！！

花粉症は「**体質改善**」で花粉症の改善をしましょう◎

中医学では、**花粉症**は体の表面に張り巡らされている「**衛気**」がしっかりあれば**症状の改善が期待される**と考えられています。体質改善には時間がかかるため花粉症の時期が終わっても油断せず、日頃の養生を続けて行くことが大切です。

こんな人は積極的に！…風邪をひきやすい・疲れやすい・息切れする
汗が出やすい・舌の色が淡い

食の養生…大豆製品・白きくらげ・グリーンピース・いんげん豆・
山芋・粟・クコの実・ナツメ

暮らしの養生…①早起きをしてしっかり深呼吸

②食事は新鮮な野菜をたっぷり。辛い、甘い、油っこいもの、乳製品などは控えめに

③質の良い睡眠を。夕方以降はなるべくカフェインを控えましょう◎

ツジ薬局

訪問介護事業所ふくろく



紅梅・白梅・菜の花・・・

ふくろくの施設の窓から見える景色にご利用者の皆様と冬の終わりを感じている今日この頃です。

施設の周りは畑や果樹園が沢山ある自然豊かな所です。昼間の日差しの温かい日に春を探す散歩にたくさん出かけようと思っています。菜の花や桜を見つけほのぼのとしている私達を見かけたら気軽に声をかけて下さいね。



有限会社 どんぐり

「塩」摂りすぎていませんか？

外食産業やコンビニ・スーパーの普及に伴って



手軽にいろいろな食材・料理が手に入ります。

◆家庭でできる減塩調理の工夫

- ①かつおや昆布の出汁をしっかり効かせる。
- ②レモンなど酸味、ゴマなど香り、こしょうなど香辛料の利用。
- ③干物などは熱湯にさっと通して塩分をカットする。
- ④旬のものを新鮮なうちに使う。
- ⑤外食・加工食品は選び方に注意。
- ⑥味がしみ込まないよう最後に味付けする。
- ⑦片栗粉でとろみをつけ味をまとめる



高血圧症、脳卒中、心筋梗塞、心疾患、腎臓病などの予防として
普段の食事から塩分量を気をつけましょう！

住宅型有料老人ホーム

ふくろく

お風邪などひかれていませんか？

今月は【手洗い】についてのお話です。

皆さんは一日にどれぐらい手を洗われますか？

実は回数も大切なのですが、一度でどれだけちゃんと洗っているかが、とても大切です。

私は15秒ぐらいきちんと洗っていたつもりだったのですが、それでは手の汚れの半分も取れていないことが判りました。今はお手本の洗い方を毎日実践しています。インフルエンザも流行っていますので、是非皆さんも参考にしてください。



総介護責任者
訪問介護事業所管理者
福井 秀和



居宅療養管理指導責任者
株式会社ツジ薬局
塚崎 啓充



福祉用具相談専門員
株式会社どんぐり
坪内 義延