

### ツジ薬局

皆さん、とうとうこの季節がやってきました。『花粉症』のシーズンです◎今回は2つのタイプに分けてお話しします。

①『熱』の花粉症…暖くなる春の後半に多くみられるタイプ。春先の不調を改善できず、体内に熱が発生しています。

症状：目の充血・鼻づまり・粘りのある鼻水・舌苔が黄色い・皮膚の赤み

対処法：体の熱を冷ます。→ミント・セロリ・きゅうり・タケノコ・菊花茶など

②『湿』の花粉症…水分代謝が悪く、体内に湿が溜まっている。

症状：多量の鼻水・目の腫れ・むくみ・胃のむかつき・舌苔がネバつく

対処法：利尿作用のある食材→しそ・冬瓜・もやし・はと麦・どくだみ茶など

### ツジ薬局 訪問介護事業所ふくろく

「桜にまつわる美しい言葉」

もうすぐお花見ですね！今年は桜にまつわる美しい言葉を紹介したいと思います。

覚えておくと気になる方を誘う時に使えるかも…。

- ・満開の頃は「花盛り」
- ・散る桜は「こぼれ桜」
- ・花びらが舞い散る様子を「桜吹雪」
- ・夜に見る桜は「夜桜」
- ・花の白さで辺りがぼんやり明るく見えることを「花あかり」
- ・桜の季節に曇りの日は「花曇(はなぐもり)」
- ・雨や水で花びらが流れる様子を「桜流し」
- ・水面に散った花びらが、風や流れで吹き寄せられている様子を「花筏(はないかだ)」



### 有限会社 どんぐり

花粉症を予防・緩和してくれる食材

#### ①ヨーグルト

花粉を長が吸収することも花粉症の症状が出る原因なので腸内環境を整えるためにもヨーグルトの乳酸菌は必要になります。

#### ②イチゴやバナナなどの果実

ビタミンB6や酵素がアレルギーを抑える効果があります。

#### ③トマトやレンコンなどの野菜

ポリフェノールが含まれており免疫力・抗酸化作用があります。また、食物繊維が豊富なので腸の働きを整えてくれます。

毎日の食事に摂り入れて

花粉症に負けない身体をつくって下さいね。



### 住宅型有料老人ホーム ふくろく

✿甘酒は「飲む点滴」✿

ブドウ糖やビタミン、アミノ酸等が豊富に含まれている甘酒。疲労回復が高く、風邪予防や腸内環境改善、美肌効果も期待できる優れた食品です。

酒粕を使用した甘酒もありますが、健康づくりの為には、麴を発酵させた甘酒をお勧めします。基礎代謝を上げたい時は朝に、リラックスしたい時は寝る前に飲んで、身体をサポート役として日常に取り入れたいですね。



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



総介護責任者  
訪問介護事業所管理者  
村上 大樹



住宅型有料老人ホーム  
ふくろく  
伊藤 智淑