

デイサービスセンターごごしま新聞

4月号 (Vol.012)

社会福祉法人 恩賜財団 済生会松山老人保健施設にぎたつ苑通所介護事業所 (ごごしま)

令和4年4月1日発行

〒791-8093 松山市泊町618-4

発行者: 施設長 山本昌也

TEL 089-961-5800 URL <http://nigitsu.saiseikai.or.jp>

編集: 管理者 西原勇平

苦情・相談窓口: 通所介護 管理者 西原勇平 居宅介護支援事業所 管理者 井川義伸

担当: 陰原豊 (広報委員会)

小泊通信 ~デイサービスの話題をお伝えします~



※撮影時のみマスクを外しています

ごごデイ塾

～生活に役立つ知識をお伝えします～
「春は花粉症にご用心！」

花粉症の人には、つらい季節が到来しました。すでに症状が出て困っている人もいるのではないのでしょうか。花粉症はスギなどの花粉が体に入ることによって発症し、主な症状は目・鼻・のどの不調です。今回は「日常生活でできる花粉症対策」をお伝えしますので、普段から気を付けていただくと、つらさが軽減できるかもしれません。
(※発症を完全に防ぐことはできません。症状がひどい人は病院受診をしましょう)

＜花粉症の主な症状＞

鼻の症状 : くしゃみ・鼻水・鼻づまり

眼の症状 : 目のかゆみ・涙・充血

のどの症状 : のどの痛み・咳・痰



外出時には**マスクを着用**して、鼻・のどへ入ってくる花粉の量を減らしましょう。また、花粉から目を守る道具として、**花粉対策用のメガネ**（ゴーグル）が市販されています。

外出時は**服装に気を付け**ましょう。花粉は毛織物など毛羽立った生地に付きやすく、綿や化繊には付きにくい傾向があります。帰宅後は、すぐに**洗顔とうがい**をして、花粉を洗い流してしまいましょう。

鼻やのどの粘膜を健康な状態に保つことが大切です。ストレス・睡眠不足・お酒の飲みすぎなどは、粘膜に負担をかける要因となります。