

今年は暖冬ということで、比較的暖かい日が多い印象でしたが、3月に入って、より暖かい日差しを感じられる日が多くなりました。

伊興園でも、例年より早く敷地内の桜木にピンク色の花が咲き始めました。

ご利用者様も散歩がてら立ち寄られ、春の訪れを感じて頂いております。

今年度は、新型コロナウイルスが感染症 5 類に引き下げられたことで、対応が緩和。

伊興園でも、フロアに上がっての直接面会を再開するなど、徐々に以前と同様の対応が戻りつつあり、また来年度につながる年にできたのではないかと感じております。

4月からの新しい年度においても、より質の高いサービスの提供を目指して、職員一同頑張っております。

3月号では、花粉症を緩和させるセルフケア、行事食の様子などを掲載致します。

ショートステイ便り

ウエルガーデン伊興園

花粉症セルフケア



今年は暖冬の影響で、花粉の飛散する時期が例年より早まっているそうですが、3月に入ってより暖かい日が多くなり、本格的に花粉症の季節がやってきました。花粉症は、日本人の約 25% が患っているとのデータもあるようです。今回は、ご自身で意識して気を付ける事で、花粉症の緩和につながるセルフケアをご紹介します。



① バランスの取れた食事

乳酸菌と食物繊維を意識して、栄養バランスのとれた食事を摂る事が免疫力アップに繋がります。

脂質の摂りすぎは善玉菌を減らす悪玉菌を腸内に増やす事になるため、脂っこい肉類は摂り過ぎに注意しましょう。又、香辛料など刺激の強い物は、鼻の粘膜を刺激しアレルギー反応を促進することがあるそうなので、お気を付けてください。

② アルコールを控える

アルコールは、花粉症のアレルギー反応を悪化させる恐れがあります。

桜の開花も始まり、お花見の季節。

お酒を飲む機会も増えると思いますが、ほどほどに楽しみましょう。

③ 喫煙を控える

喫煙も、アレルギー反応を悪化させる要因の一つです。

たばこの煙は鼻の粘膜を刺激するため、鼻症状を悪化させます。

たばこを吸わない方でも、他人のたばこの煙を吸ってしまう受動喫煙などに注意しましょう。



<花粉が飛びやすい日時>

- ・気温が高く湿度が低い日
- ・風の強い日
- ・前日に雨が降った日
- ・晴れた日の昼過ぎ
- ・晴れた日の日没ごろ

夜間や雨の日、気温が低い日は
花粉が飛びにくいです！



<マスクにひと工夫>

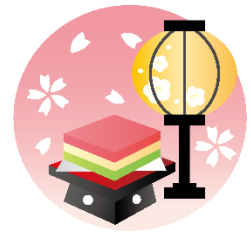
自身のサイズに合ったマスクを着用し、鼻から顎まで覆うことが大切です。

また、マスクを 2 枚用意して、マスクの間にウェットティッシュを挟んで使用するのも効果的！

マスクに水分を含むことで、花粉を吸着する効果が期待できます！



ひな祭り



3月3日は桃の節句。

1日の昼食はひな祭りにちなんで、ちらし寿司をメインとした行事食を提供させて頂きました♪

フロアでは、おひな様をイメージして職員が装飾を手作り(^^)

その装飾の前で、春の撮影会を行いました！

今年の冬は暖かい日が多かったこともあり、桜の開花が3月18日と予想されています。

伊興園の敷地内の桜も開花し始めており、もうすぐ見頃(*^~^*)

朝晩はまだ冷え込みますが、もうすぐそこに春が訪れています。

桜が満開になったころ、桜の木の前で写真撮影ができるといいですね♪



<3月1日>行事食
～お品書き～

- ・ちらし寿司
- ・小松菜の辛子和え
- ・具沢山味噌汁
- ・あんみつ

