

# 花粉症対策

寒い冬が終わったと思ったら、今度は花粉症の季節です。くしゃみ、鼻水、鼻づまりはなぜ起こるのでしょいか。

それはスギ花粉が体内に入り肥満細胞とくっつく細胞が大きくなっていきます。大きくなった細胞は、神経や血管を刺激してくしゃみ、鼻水、鼻づまり症状を引き起こすのです。花粉が多く飛び日は大体決まっています。

●晴れて気温が高い日

●乾燥して風が強い日

●雨の翌日で晴れた日

時間帯でいうと、お昼前後で最大となり、夕方日が陰り、気温が下がった頃も花粉が多くなるようです。外に出て家に帰る時には、玄関で服を払ってから家に入るようにしましょう。お酒、たばこ、寝不足も症状悪化の原因となりますので注意して下さい。

花粉症にかかってしまったら病院に行くことが一番だと思いますが、家で出来ることもあるようです。

大根おろしの中に蜂蜜を混ぜて食べると喉の痛みが和らいだり、鼻づまり対策としては、ハッカ飴やミント系のガムを噛むと意外に効果的です。

さらに、ぬるま湯に塩を二つかみ入れ、かき混ぜて鼻から吸って口から出すと鼻づまりでつらい時もすっきりしてよく眠れます。

病気を完全に防ぐことは無理ですが、予防に心がけ健康な生活を送りましょう。

# にんにくパワー

青森の特産品にんにくですが、独特のにおいが特徴です。それはアリシンという臭気成分が原因です。

さて、にんにくには体にありがたい力があります。

血液中の脂質を減らし、血液をサラサラにする効果があります。また、疲労回復や食欲増進。体を温め、発汗を促す作用もあるので風邪の時にも効果的なのです。最近では、発ガン物質を活性化する酵素の働きを抑える作用があることもわかり、ガン予防に役立つ食材として注目されています。

ただ、様々な効果があるにんにくですが刺激が強く胃腸が荒れてしまうこともあるので食べすぎには注意しましょう。

# 編集後記

この度、「つがる三和会だより第十七号」を発行致しました。

広報委員会一同皆様に見やすく分かりやすい新聞作りに精進してまいりますので、今後とも皆様のご協力を賜りますようお願い申し上げます。なお、ご指摘等ございましたら何なりと当法人まで申し付け下さいますようお願い申し上げます。

※写真を掲載するにあたり、ご本人、又はご家族に了承を得ています。

## ◎ 各施設の案内 ◎

三和園	弘前市大字三和字上恋塚19	TEL	0172-96-3960
白神荘	中津軽郡西目屋村大字田代字稲元143-2	TEL	0172-85-3123
いたや荘	北津軽郡板柳町大字辻字岸田66	TEL	0172-79-2100
	北津軽郡板柳町大字辻字岸田66-1	TEL	0172-79-2101
三和の里城西	弘前市大字三和字下恋塚189-7	TEL	0172-93-2515
	弘前市大字茜町2丁目1-18	TEL	0172-31-4544
おのえ	平川市中佐渡字上石田36-1	TEL	0172-31-4533
		TEL	0172-43-5225
常源	弘前市大字南袋町5-16	TEL	0172-43-5227
		TEL	0172-55-0533
		TEL	0172-55-0577

当法人では、指定介護老人福祉施設、指定短期入所生活介護、指定通所介護事業、在宅介護支援センター、指定居宅介護支援事業、指定訪問介護事業、ケアハウス、指定認知症対応型共同生活介護、知的障害者更生施設、短期入所、有料老人ホーム等の福祉サービスを行っております。