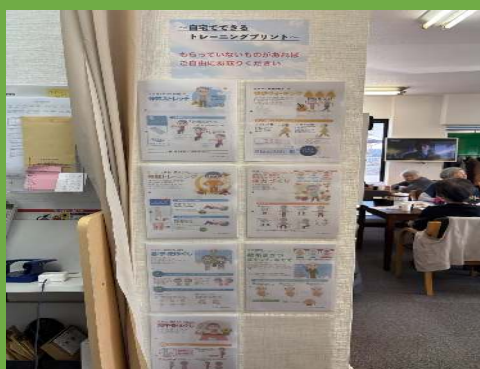




歩数をカウントしながら
ウォーキング



機能訓練
片足立ちで体幹を鍛える



セルフケアプリント
掲示中



脳トレの一環で
数独プリント
1 2 3

☆今月の施設内風景

🌳西川の休日🌊



西川です！！

先日、イタリアンのシェフをやっている友人の家で
パスタをご馳走になりました🍝

カルボナーラとイイダコのトマトパスタでした！
近くのスーパーで買った食材なのに、お店で食べる
ような本格的なパスタでとても美味しかったです👍
また作ってくれるみたいなので、その時が楽しみです👍

⚠️花粉症の方、早めの準備を⚠️

スギ花粉の飛散時期は、関東ではだいたい2～4月末頃です。

症状が出る前に始めましょう

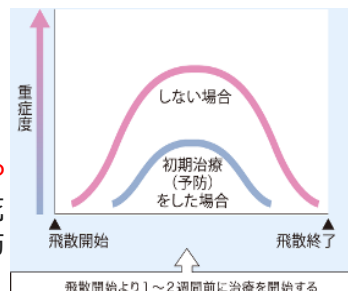
花粉症によるアレルギー性鼻炎は、一度症状が出て
しまうと鼻の粘膜がどんどん敏感になり、症状が強
く出やすくなってしまいます。症状が出る前から薬
をのむなどの対策をとり、粘膜を過敏にさせないよ
うにしましょう。

花粉症については他の病気と異なり、毎年同じシー
ズンに症状が現れることが分かっている、原因もは
っきりとしています。そのため、薬による初期予防
治療が認められています。

普段の生活でできる 対策は？

最も有効なのは、マスクや
メガネを用いて物理的に花
粉が体内に入り込むを防
ぐ方法です。

顔のサイズに合った立体型の花粉症用のマスクを選
びましょう。また、目のかゆみ強い時は、花粉症
用のメガネを使うのもおすすめです。



ヒラックス大町

鎌倉市大町2-3-6 ☎ 0467-50-0438