

春真っ盛りですが、皆様いかがお過ごでしょうか?今年は季節の進みが速く、都内でも3月中旬から桜の花が咲き始めており、いつも皆様のお宅へ移動する際、車の中から花見を楽しんでいます。気候も暖かくなって、過ごしやすくなるのは有難いことですが、花粉症に悩まされる季節もありますね。私も近年、この時期になると、どうも鼻がムズムズし、眼が痒くなるようになってしましました。花粉症対策に当新聞もお役立てくだされば幸いです。

オペレーター 小林 象士郎



## 花粉症に効くツボ

今回は春本番ですが、春花粉にお悩みの方もいらっしゃるのではないか。今回は少しでも症状を緩和できるツボの紹介です。

花粉症にお勧めなツボ2つ。「神経や血管の上にあり、そこを刺激することで血流が促進され、不調の改善に効果があると言われています。

### 1.迎香(げいこう)

花粉症や鼻詰まりなど鼻の症状に効果的なツボが迎香。香りを迎えると書く通り、鼻詰まりを解消して鼻の通りをすっきりさせてくれるツボです。同時に美肌のツボとも呼ばれ、たるみやむくみの解消にも役立つと言われています。小鼻の脇のくぼんだところにあります。



### 2.狭鼻(きょうび)

狭鼻も鼻詰まりを解消するツボです。目と目の間から少し下がったところの鼻筋にあります。

ツボ押しするときは、まずは右手の人差し指で狭鼻を押さえ、左も同様に抑えましょう。ゆっくりと鼻から息を吸い、口から息を吐きながらじんわりとツボを押していきます。3回繰り返しましょう。



**POINT!** ツボ押しをするときには、指が5mmほど沈む程度の強さで行いましょう。ゆっくりと時間をかけて押すことで効果が実感できるようになります。個人差があるので押し方と時間の感覚をつかみましょう。



令和2年  
(2020年)  
4月号

vol.116

安心、安全  
スピーディな対応

訪問入浴・介護タクシーのことなら  
おまかせください!

026968 検索  
クローバーケアセンター  
**CLOVER**

4月  
訪問理美容  
サービスの  
お知らせ

15日(水)

22日(水)pm

23日(木)pm

も相談受付可



1. もくろみの日(1月15日)は花粉症の罹患者率が最も高い日。花粉症の罹患者率が最も高い日は毎年1月15日です。
2. もくろみの日(1月15日)は花粉症の罹患者率が最も高い日。花粉症の罹患者率が最も高い日は毎年1月15日です。
3. もくろみの日(1月15日)は花粉症の罹患者率が最も高い日。花粉症の罹患者率が最も高い日は毎年1月15日です。
4. もくろみの日(1月15日)は花粉症の罹患者率が最も高い日。花粉症の罹患者率が最も高い日は毎年1月15日です。
5. もくろみの日(1月15日)は花粉症の罹患者率が最も高い日。花粉症の罹患者率が最も高い日は毎年1月15日です。



## レンジで簡単☆☆ れんこんのきんぴら

- ①よく洗い皮を剥いたレンコンを、5mm幅の半月切りにする。
  - ②れんこんを耐熱ボウルに入れ、ラップをして電子レンジ（500W）で2分加熱する。
  - ③Aを入れ、しっかりと混ぜ合わせたら、再び電子レンジで1分30秒加熱する。
  - ④取り出したら軽く混ぜ、再度電子レンジで1分加熱する。
- \*仕上げにお好みで一味唐辛子やごま油をかけても美味しいです。



◆材料 (2人分) 1人当たり\*\*kal

れんこん・・・・・・1節

A (めんつゆ・・・・・・大さじ1/2  
しょうゆ・・・・・・大さじ1/2  
味の素(ほんだし)・・大さじ1/4)

### れんこんは花粉症に効く!?

れんこんは大半が水分ですが、その中にはビタミンCを豊富に含み食物繊維、カリウム、鉄、亜鉛などのミネラルも含んでいます。また、れんこんはタンニンという成分も多く含んでいます。「タンニン」はポリフェノールの種で、炎症を抑える働きや止血作用、のどの痛みや鼻水を押さえる働きがあると言われています。



## 正しい鼻のかみ方



鼻をかむ時は、正しい鼻のかみ方を心掛けましょう。誤った鼻のかみ方では、鼻血が出たり、耳が痛くなったり、時には気管支炎や肺炎などにつながるときもあります。



1. 反対側の鼻を押さえて、片方ずつかむ。
2. 鼻水を押し出すために、しっかりと口から息を吸う。
3. ゆっくり、少しづつかむ。
4. 最後まで強くかみすぎない。



- 両方の鼻と一緒にかむ。
- 力任せにかむ。
- 中途半端にかむ。(鼻汁が残ると、そこで細菌やウイルスが増えてしまいます。)
- 鼻をほる。
- 鼻をする。(細菌やウイルスが含まれている鼻汁が鼻の奥に入ってしまったり、耳にまで達して中耳炎の原因になることもあります。)



## 花粉症トリビアクイズ



1. 雨の日は花粉症の症状が軽くなるってホント?
  2. 花粉症の薬は、飲み続けると効かなくなるってホント?
  3. 花粉症は一度なると、二度と治らない?
  4. 注射一回で花粉症が治るってホント?
  5. 花粉症の原因となる植物は日本に何種類くらいある?
- |                       |      |
|-----------------------|------|
| 本当                    | ・ ウソ |
| 本当                    | ・ ウソ |
| 治る・治ることもある・治らない       |      |
| 本当                    | ・ ウソ |
| 5種類・10種類・60種類・100種類以上 |      |



すべての世代が共生できる社会を目指して  
LALLヒューマンホールディングス



住まいの修復・修繕なら  
ジェイ・シー・アイ



不動産の管理、賃貸なら  
株式会社シイ・アイ・シー



株式会社クローバー 東京都渋谷区恵比寿南 2-23-7 エビスパークヒルズ 303



オフロクローバー  
0120-026968



[www.026968.com](http://www.026968.com)

