

春真っ盛りですが、皆様いかがお過ごしでしょうか？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  
 ぎやすくするのは有難いことですが、花粉症に悩まされ  
 る季節でもありますね。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  
 いました。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



令和2年  
(2020年)  
4月号

vol.116

## 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  
 ではないでしょうか。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されています。

### 1. 迎香 (げいこう)

### 2. 狭鼻 (きょうび)

花粉症や鼻詰まりなど鼻の症状に効果的  
 なツボが迎香。香りを迎えると呼ぶ通り、  
 鼻づ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。

狭鼻も鼻づ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  
 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。


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. 雨の日は花粉の飛散量が減るため、症状が和らぎますが、実際には低気圧の影響で過剰分泌や自律神経の  
 乱れが起これば、かえって強い症状が現れる場合があります。  
 2. 薬を飲み続けたからといって効果が薄れることはありません。花粉の飛散量が多い時は症状が出る時がありま  
 す。今のところスギ花粉に限定されます。「アレルギー免疫療法」と言います。  
 4. ウソ 注射の効果が切れると再び打つ必要があります。副作用が出やすいため治療として推奨されていません。  
 5. 60種類といわれています。季節や地域によって飛散する種類は変わります。

# 簡単一品料理

## 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、5m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\*\*kcal

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されています。

## 今月のコネタ

### 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こともあります。



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、しっかり口から息を吸う。
3. ゆっくり、少しずつかむ。
4. 最後まで強くかみすぎない。



- 両方の鼻を一緒にかむ。
- 力任せにかむ。
- 中途半端にかむ。(鼻汁が残ると、その中で細菌やウイルスが増えてしまいます。)
- 鼻をほる。
- 鼻をすする。(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。)



## 今月の脳トレ

### 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？ 本当 ・ ウソ
2. 花粉症の薬は、飲み続けると効かなくなるってホント？ 本当 ・ ウソ
3. 花粉症は一度なると、二度と治らない？ 治る・治ることもある・治らない
4. 注射一回で花粉症が治るってホント？ 本当 ・ ウソ
5. 花粉症の原因となる植物は日本に何種類くらいある？ 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

0120-026968



www.026968.com



オフフロクローバー