

皆様こんにちは。1月まで訪問入浴のヘルパーとして皆様のお宅にお伺いしていましたが、クローバーでは2月から居宅介護支援事業所を開設し、私もケアマネジャーとしての勤務に変わりました。今まで皆様の入浴に携わらせていただきありがとうございました。気温の変化が大きい時期ですので、くれぐれもお体にお気を付けてお過ごしください。

ケアマネジャー 小林 奈々美



よつば新聞

## セルフケアで花粉症を乗り切ろう!!

かゆみや、くしゃみ、鼻水、鼻づまりなどを引き起こす花粉症。目と鼻をいたわるためにおススメのセルフケアをご紹介します。



### 鼻のセルフケア



◆**鼻の洗浄**・・・鼻の中の花粉やホコリなどの異物を取り除くのに効果的。水道水ではなく、細胞液や体液に近い生理食塩水を使いましょう。

◆**ワセリン**・・・鼻のかみすぎなどで荒れてしまったら、ワセリンタイプの軟膏などで保護しましょう。

◆**加湿**・・・花粉症の症状により、鼻の中で炎症がおこり粘膜機能が低下しているかも。炎症を抑えるために加湿し水分を補ってあげることが大切です。

### 目のセルフケア

●**冷タオル**・・・目のかゆみが我慢できない時は、冷たい水でしぼったタオルを乗せて冷やすと、かゆみが楽になります。



●**目の洗浄**・・・目の表面は涙により守られていて、涙と異なる成分の水道水で洗うと、目の細胞を傷付ける原因になるので、目の洗浄は市販の人工涙液などを使用しましょう。

●**休息**・・・花粉症による炎症は目にも負担を与えます。しっかりと睡眠やバランスのよい食事は勿論、コンタクトを控え眼鏡を使用したり、意識的に目を休める時間をとることが大切です。

マスクの着用や、手洗い・うがいの徹底のほか、玄関前で服についた花粉を払い落としたり、ナイロン素材などのツルツルしたコートを着用したりといった一時間で花粉からさらに身を守り、少しでも快適に過ごしていきましょう。

令和3年  
(2021年)  
3月号

vol.127

安心、安全  
スピーディな対応

訪問入浴のことなら  
おまかせください!

026968 検索

クローバーケアセンター

CLOVER

3月  
訪問理美容  
サービスの  
お知らせ

17日(水)

※23日(火)

※25日(木)

※pmのみ  
受付可



お問い合わせ  
026968-4444  
受付時間  
9:00~17:00

最速の119の目

# 簡単♪一品料理

## レンジで簡単☆☆

### \*\* レタスとマイタケの

### レンジ蒸し\*\*



- ①レタスは手でちぎり、舞茸は裂く。耐熱容器に入れ、☆の調味料を加えてふんわりとラップをかけ、電子レンジ（600w）で3分加熱する。
- ②ごま油と、裂いたカニカマを加え、塩で味を整える。
- ③盛り付ける。



#### ◆材料

- レタス.....2.3枚
- 舞茸.....1/3パック
- カニカマ.....4本
- ☆オイスターソース...小1
- ☆みりん.....小1/2
- ☆酒.....小1/2
- ☆ゴマ油.....小1/2
- 塩.....お好みで

## 今月のコネタ

## ★コロナ疲れを解消！ おすすめの癒し

### 1. リラクゼーションミュージック

滝の音や鳥のささやき、虫の鳴き声など、「自然の音」を取り入れた曲は、リフレッシュ（リラックス）効果が高いとされており、心を解きほぐしてくれます。

### 2. 日光浴

太陽には目には見えない偉大なパワーがあり、嫌なものを浄化し、必要な分だけエネルギーチャージができるとも言われています。起床後の10分～15分、太陽の下を散歩するだけで精神的な回復と体の細胞が生成されますので、朝一番に太陽の光を浴びるといいでしょう。

### 3. 快眠

心地よい睡眠は、健康だけでなく美容の一番の源とも言われており、熟睡度を上げてくれる快眠グッズを使い、疲れた体を癒しましょう。例えば入浴剤。39℃くらいのぬるま湯に入れ、ゆったりと入浴すると心地よい香りに包まれることで心がほぐれ、睡眠につきやすい状態へと導いてくれます。

## 今月の脳トレ

## ☆ なぞなぞ

- 問題 1** 9匹のとらが乗っている車はなんでしょう？
- 問題 2** 3匹のどうぶつを家来にして鬼退治したももたろうが、最初に出会ったのは？
- 問題 3** A君は500円玉を1枚持って遊びに行きました。しかし、途中で落としてしまいました。A君は500円玉を持っています。なぜでしょう？



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

