

今気になる花粉症

2月～3月にかけてスギ花粉、3月下旬からヒノキ花粉が多くなります。花粉の飛散量はその年によって異なるため、去年は大丈夫だったのに・・・と慌てて対策を始める方が多いです。



そこで今回は、今からできる花粉対策と生活での花粉症対策をご紹介します

まず、花粉対策から

- マスクと花粉症防御メガネで侵入を防ぐ
- 服装はナイロンやポリエステル生地にする
と、花粉が付きにくい
- 帰宅時は玄関で花粉を払い、うがい手洗い、
洗顔も忘れずに
- 洗濯物は室内干しや乾燥機を利用すると、
花粉の付着を防げる。外に干す場合は、
よくはたいてから取り込む



日々の生活でも花粉症対策を！

睡眠不足などで疲労やストレスが溜まっていると、アレルギー反応が起こりやすいです。花粉症対策には**十分な睡眠**をとり、**栄養バランスのとれた食事**を心がけることが最適です。特に食事では、免疫機能の維持や粘膜を保護する力がある**青魚**を摂り入れましょう。また、体を温める効果のある**生姜**、**ネギ**、**ニラ**などは症状を和らげる効果が期待できます。寒い季節にも最適ですので、積極的に食事に取り入れてみてください。



花粉の付着を予防して、体内からも花粉に負けないようにやってまいりましょう！

肩こり&腰痛のセルフケア術

60代になると肩こりや腰痛に悩まされることが増えてきます。この厄介な肩こりや腰痛を自分で治す方法は無いのでしょうか。そこで、自分でも出来る押しして伸ばして1日3分行うセルフケア術を紹介していきます。

押して・伸ばして、
1日3分

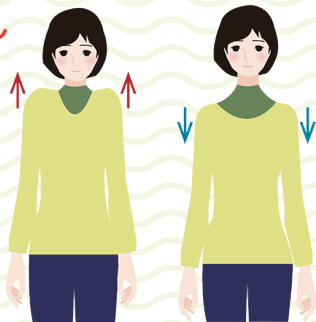


セルフケア術①

肩の上げ下げ

1日3分で出来るセルフケアの一つ目は、肩こりに効く肩の上げ下げ運動です。肩こりは肩周囲の筋肉が凝り固まった状態なので、これらの筋肉をほぐしていきましょう。

肩をすくめてすとんと落とす運動を10回×3セット行うことで、凝り固まった肩周囲の筋肉をほぐすことが出来ます。



セルフケア術②

寝た状態で片足を上げる

セルフケア術の二つ目は、寝た状態で片足を上げることです。腰痛も腰周辺の筋肉が固まったことで痛みが発生します。腰痛を和らげるにはこの凝り固まった筋肉をほぐしていきましょう。

仰向けに寝た状態で片足をお腹まで曲げていきます。

これを片足10回×3セット、両足で行います。

片足を上げることで腰周辺の筋肉を鍛えることが出来ます。

