

SUBARIANとは

メディカルフィットネス昂で運動療法を通じて、健康で生き生きとした生活を送られているメンバー様

発行元: 〒999-3124 上山市金生1丁目15-10

医療法人社団
健成会



(医)健成会HPアドレス <http://kenseikai-nitta.jp/>

花粉に負けるな!! < 花粉症 大特集 >

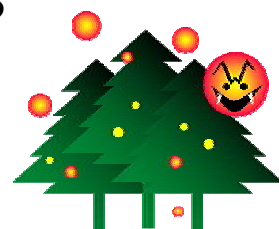
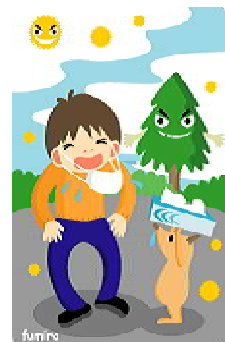
必見!! 今回は花粉症についていろいろ教えちゃいます

花粉症は、花粉によって引き起こされるアレルギー性の病気です。花粉症の症状は、大きく分けて『くしゃみ』『鼻水』『鼻づまり』『目のかゆみ』の4つに分けられます!!これらの症状は 鼻風邪 に似ていますが『目のかゆみ』は、風邪にはありませんので症状に『目のかゆみ』があるようでしたら、花粉症の可能性が高いといえます。

まずはやってみよう!!

花粉症チェック

- 風邪でもないのにくしゃみが止まらない事がある
- 目がものすごくかゆくなる事がある
- 風邪でもないのにサラサラした鼻水が止まらない事がある、もしくは鼻がつまる事がある
- 家族に花粉アレルギーの人がいる
- 他のアレルギーをもっている
- 自宅の近所や通勤・通学路にスギ林や、田畑・草むらがある
- 交通量の多い道路がそばにある
- 毎年、決まったシーズンに同じ症状が出る
- 肉類や卵など、高タンパクの食品を口にする機会が多い
- あまり部屋の掃除をしない



結果

5個 ~ 10個

すでに花粉症を発症している可能性大!!
本格的に花粉が飛散する前に対策を打ち、
これからのつらい季節を乗り切りましょう

1個 ~ 4個

花粉症デビューの日も近い!?!
日頃から花粉を身体に寄せ付けないようにするのが肝心!!

0個

どうやら花粉症の心配はなさそう。
しかし、油断禁物!!これからご紹介する花粉症についての
知識や対策をしっかり頭に入れておいてください!!

平成21年春の花粉飛散量は？

今春のスギ・ヒノキ科花粉飛散量は、昨年と比べて東北地方では『同じかやや少なめ』と予測されています。ただし昨年よりやや少なめといっても油断はできません！
しっかり花粉症対策の準備をしましょう

花粉症になってしまったら...!!

残念ながら、花粉症の特効薬はまだありません。しかし、その症状を防いだり軽減する事はできます。その他にも、花粉への接触を出来る限り少なくすることで症状を軽減する事が出来ます。その為にも花粉飛散の状況を把握しておく事が大切です。一般的に花粉が飛びやすいのは『気温が高い+風がある+湿度が低い』といった気象状況の時です。1日の中では、正午から午後2時頃にかけてがこの状況に当てはまりやすく、花粉が多く飛ぶ時間帯とされています!!雨の日は花粉の飛散も少なく、一安心といった所ですが雨が止んで天気が回復すると、いっせいに花粉を飛ばし始め雨後の晴天の日は飛散量がぐんと増えるので、なるべく外出は控えるようにしましょう!!

今すぐできる!! 花粉症対策

【外出をする場合】...メガネやマスク、帽子を着用するようにし、服は花粉が付きにくいスベスベした素材(ポリエステルなど)の物を選びましょう。帰宅した際は、家に入る前に玄関先で衣服や髪に付いた花粉を払い、家に入ったらまず手(目)洗い・うがいを必ずするようにしましょう。

上記でも説明しましたが、雨上がりの晴天の日や風の強い晴れた日は花粉の飛散量がピークになるので外出は控えたいですね!

『マスクが苦手...』という方には、鼻粘膜塗用の薬がオススメです 興味のある方はクリニック受付にてご相談下さい!!



3月(日・祝)のプールのご利用について

2月に引き続き、メンテナンス作業を行う為、日曜・祝日のプールをお休みとさせていただきます。プールをご利用の会員様には大変ご迷惑をお掛けしますが、ご理解・ご協力の程、宜しくお願い致します。

春のおいしさ、ヘルシー野菜 『じゃがいも』

カロリーはお米の半分！

じゃがいもは主成分がでんぷんだということがよく知られており、カロリーがお米の半分というとてもヘルシーな野菜です。日本では、おかずの1つとしてよく使われていますが、主食にしている国もあります。



みずみずしい
ジャガイモ

ジャガイモの栄養素

じゃがいもは水分が全体の80%、栄養分が20%の割合で、ビタミン・カリウムや鉄分も含んでおります。特にビタミンCはたっぷり含まれており、本来ビタミンCは日と水に弱いのですが、でんぷんに守られている為にほとんどビタミンCが失われません。そのほかにもビタミンB1、B2、B6やカリウムなどバランスよく含まれています。

シンプルなきんぴら

『新じゃがのきんぴら』

新じゃがを皮付きのまま調理したシンプルなきんぴらです。新じゃがが透き通るまでしっかり炒めてから調味すると、味がなじみやすくなります。



材料(4人分)

新じゃがいも	4個	しいたけ	4枚		
サラダ油	大さじ1/2	ごま油	大さじ1/2	砂糖	大さじ2
酒	大さじ1	しょう油	大さじ1	塩	少々

作り方

新じゃがいもは皮付きのままタワシで水洗いする。

次にじゃがいもを短冊切りにし水にさらす。
しいたけは石づきをとって薄切りにする。

フライパンにサラダ油・ごま油を中火で熱し水気を切った新じゃがいもを炒め、透き通ってきたら、しいたけを加えてさっと炒める。

砂糖、酒、しょう油を加えて汁気を飛ばすように炒めあげ、塩で味を整えたら完成!

あやちゃんの『ワンポイントアドバイス』



新プログラム 《スモールボール》

是非、ご参加下さい!!

直径20センチ程度の柔らかく安全なボールで身体の左右のバランスを整える事が出来ます。それと共に正しい姿勢を保つ為に必要な筋肉を付ける事も出来ます。足や手の指先を動かすエクササイズで脳を活性化しボケ防止・老化防止に効果があります



時間	30分
強度	

“もっとストレッチ”に参加できる方であればOK!!
全身運動になるので脂肪燃焼に良いかも!?

油断大敵!! まだまだ流行ってます!!

全国各地で『春一番』も吹き、ようやく春が近づいてきたかなあ...と思う今日この頃...ですが!!まだまだ風邪やインフルエンザが流行っています。今まで以上に予防対策をしていきましょう!

- 手洗いうがい...基本中の基本です!!忘れずに。
- マスクをつける...咳やくしゃみの飛沫感染を防ぐ効果があります。
- 人ごみを避ける...いつ、どこにウイルスが潜んでるかわかりませんので人ごみには行かないようにしましょう。
- 適度な湿度を保つ...ウイルスは湿度に弱いので室内に加湿器を使うなどして適度な湿度を保つようにしましょう。
- 栄養と休養と...体力をつけ、抵抗力を高めることで感染しにくい身体をつくれます。

まだまだ朝・晩の冷え込みが厳しい季節が続くので、寒さに負けない身体作りをしていきましょう!!

編集者後記

こんにちは!突然ですが...今回からスバリアンスタイルを担当することになったS木です!! I川編集長のような素晴らしい記事を皆さんにお送りできるように頑張りますのでよろしくお祈りします さて、オフシーズンという事もありたくさんの学生さんが鼻でトレーニングを頑張っています...が、いや~若いだけあって元気ですね!!皆さんも負けずに頑張っていきましょうね (年前は学生だったS木)