

平成29年
4月

ダイバ 行事予定表



日	曜日	施設行事・イベント
1	土	
2	日	定休日
3	月	ランチ
4	火	スイーツ
5	水	ランチ
6	木	ランチ
7	金	スイーツ
8	土	三味線
9	日	定休日
10	月	
11	火	
12	水	
13	木	
14	金	誕生日会(森のオカリナ「ジュネ」)
15	土	富士ゴスペル
16	日	定休日
17	月	
18	火	
19	水	
20	木	クラフ活動
21	金	絵手紙
22	土	ハワイアンフレンズ(フラダンス)
23	日	定休日
24	月	
25	火	
26	水	
27	木	
28	金	
29	土	
30	日	定休日
31	月	

お知らせ

4月からデイサービス・ダイバが変わります！
日常生活体操重視 新プログラムをご用意
●●体操 お楽しみに☆

春満載

お花見は花の咲き時を見て

春の香りランチ 4/3(月) 4/5(水) 4/6(木)
春の香りスイーツ 4/4(火) 4/7(金) 4/8(土)

<花粉症とその対策>

今や4人に1人は花粉症

スギやヒノキなどの花粉によって、くしゃみ・鼻水・鼻づまりなどのアレルギー症状が出ます。

花粉症発症のメカニズム

花粉が目や鼻から体内に侵入 → リンパ球が花粉に反応、抗体を作る(IgE抗体) → 抗体が肥満細胞の表面に付着 → 再び花粉が侵入、付着した抗体と結合 → 化学物質が分泌(ヒスタミンなど) → くしゃみ・鼻水・鼻づまり・目のかゆみ

治療

①初期療法で早期に症状を改善
②治療薬服用(抗ヒスタミン薬、抗アレルギー薬)

症状をおさえる

生活上の注意や対策

外出時
・マスクやメガネ、スカーフなどの着用
・ウールなどの衣類の着用は避ける
・晴天、強風の日には外出を控える

帰宅時
・玄関に入る前に花粉を払い落とす
・手洗い・洗顔・うがいで花粉を洗い流す

室内
・洗濯物などは室内に干す
・ドアや窓は閉め、花粉の侵入を防ぐ
・こまめに室内を清掃する
・体調管理(睡眠・ストレス・喫煙・飲酒)

※都合により予定が変更になる場合もありますのでご了承ください