

アルジェンヌ新聞3月号

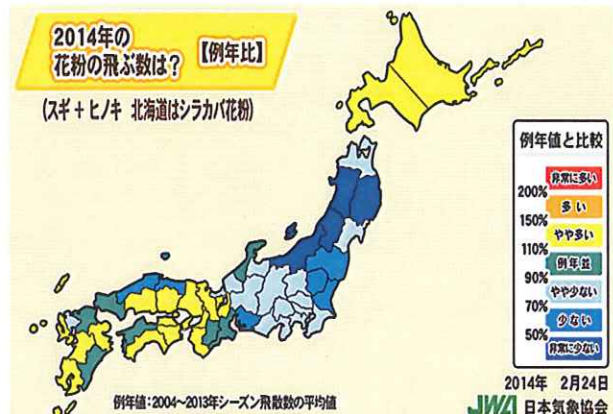
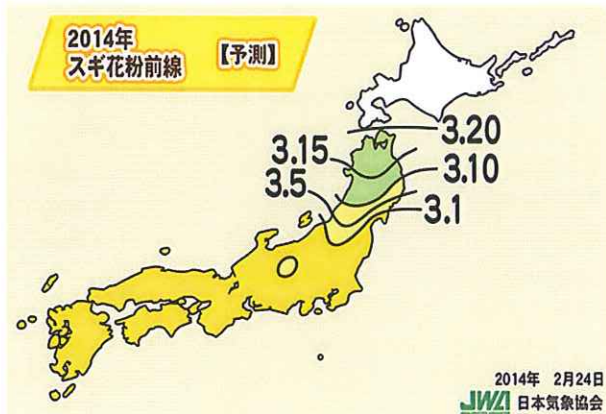
千葉店 0120-057-860
五井店 0120-057-620
茂原駅前店 0120-058-565

2月に降った大雪。まだ道の端には雪が残っているのに、季節は確実に進んでいますね。

自宅近くの梅の木は、お花が満開になろうとしてとてもキレイです



いよいよ花粉シーズンに入りましたね。



日本気象協会HPより抜粋

千葉県は例年比がやや少ないので少しほっとしてます **が花粉症対策は早めがポイント!!**

オススメ
アミノ酸46



- 花粉が飛散する前から服薬する
- 花粉症防護グッズはマスクが最も効果的
- 初期療法で改善したら維持療法で治療を継続

■ 花粉症になる人とならない人がいるのはなぜ? ■

花粉症になる人と、ならない人がいるのは、体内に侵入してきた異物に対して生まれつき抗体ができやすいかどうかという遺伝的な違いと考えられています。

花粉症のセルフケア

室内に入る花粉を防ぐ

花粉が付着しやすい素材の衣服着用は避ける。また、家に入る前には、衣類や髪に付着した花粉をはたき落とす。

室内での飛散を防ぐ

スギ花粉は湿気を含むと重くなって落下します。加湿器を利用しましょう。

体に入る花粉を防ぐ

外出時にはマスクやめがね、帽子をかぶることで体に入る花粉を防ぐことができます。

鼻の両側、小鼻より少し上にあがったあたりのくぼんだところに鼻通というツボがあります 両手の人差し指をこすり合わせ、温まったら人差し指を鼻通にあて、鼻筋に添って上下にやや強く50~60回こすってみてください。鼻の通りが良くなります!!