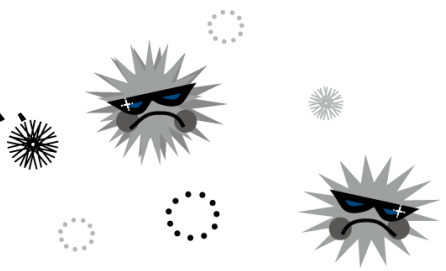


# 3月号 ライフコートたより

23年 3月 10日発行  
株式会社 ハートケア  
編集 宮本

本当に寒い毎日が続いています。皆様、体調お変わりございませんでしょうか？  
いつになれば暖かくなるのでしょうか、、、3月からは暖かくなっていくのでしょうか、、、  
本当に、1日でも早く暖かくなって欲しいです。  
しかし、もう辛い方もいらっしゃるかと思いますが、この寒い時期を抜けると、、、  
花粉の時期に突入です。



**2011年スギ・ヒノキ花粉飛散量は「平年並みより多い」・「昨年より大幅に多くなる！」**

スギ花粉は遠くから飛散してきますので、都会にいても安心できません。

2010年10月にウェザーニューズが発表した予想では、2011年は2010年より**大幅に増加**し、全国的に増加します。全国的に日照時間が長かったこと、2010年が少なかったため、2011年のスギ・ヒノキ花粉の飛散量は、「**平年より多く**」と予想されています。その他にも様々な情報を合わせると、2010年と比較して**2~3倍**程度の飛散量の地域から、**10倍**と大きく増えてしまう地域までありますが、全国的に2010年と比べると多いという予想です。

- ・ 関東より北では、2010年より2倍程度から6倍ぐらい
- ・ 関東と東海では2010年より7~8倍
- ・ **近畿では2010年より何と10倍**
- ・ 中国四国では2010年より2倍~7倍
- ・ 九州では2010年より2倍程度



## 今から始める 花粉症対策

と地域差がありますが、**近畿地方は特に厳しい年になりそうです。**

花粉症の対策法は、体に侵入する花粉をいかに少なくするかと花粉による症状を抑えるかが中心になります。

「花粉症の予防法・治療法」を再チェック！簡単に、特に平年になく多い2011年の今からできる**対策**としては

- ・ 身の回りで今できることは、花粉症の症状を軽減してくれると学会などで報告のあるL-92に代表される乳酸菌とメチル化カテキンを含む「ベにふうき緑茶」なども早くから使ってみてもいいかもしれません。
- ・ 鼻づまりになると、口呼吸になって、ノドが乾燥しがちになります。ノドを潤す飲料や飴などもいいでしょう。

ただし、食品などは個人差が多いので、注意が必要です。

花粉飛散量が多いと予想されるため、花粉症の症状も例年以上にツライと予想されています。花粉症対策は万全にしておきましょう。



# デイサービス フィット貝塚



3月3日【ひなまつり】



3月9日には【梅】を見に行きました



## エヌズコート美原 ハートケア箕面彩都

新規施設の詳細、ご相談は下記窓口でお受けいたします。

06-6943-5586

新規施設だけでなく、【ライフコート貝塚】もこれまで同様、これまで以上に  
いつまでも健康で明るい住まい作り、皆様にも愛される施設作りに取り組んでまいります。  
今後とも、ハートケアをよろしくお願いいたします。