



ふれあいくらぶ

## 花粉症対策をしよう

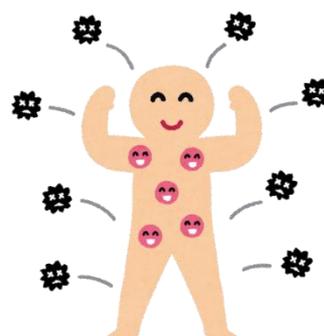
これからの季節、徐々に暖かくなっていく季節です。  
この時期から花粉症に悩まされる方が増えてきますよね？  
近年の花粉量は著しく増えています。  
以前まで目立った症状がない方でもリスクはつきものです！

★花粉対策＝花粉を持ち込まない・取り込まない

飛散時間：13～15時がピーク 18～19時にかけても多くなる  
この時間帯の外出に注意！家に入る前に軽く服を払うだけでも効果的  
加えて、空気の乾燥・風の強い日・晴れて気温の高い日に飛散量UP

免疫UPで花粉に強い身体を

- ・腸内環境を整える食事  
(緑黄色野菜や発酵食品、大豆製品等)
- ・30分程度の入浴  
(身体を暖めて代謝上昇 長時間はNG)
- ・睡眠時間の確保  
(ホルモンバランスを整える事が重要)



★花粉症に効果的な体操

首回し体操

首とともにお腹も回すことで、首筋のコリ、  
同時にお腹の臓器の血流も高まり花粉症に  
伴う首コリ・偏頭痛・鼻づまりに効果的です。

①前後 ②左右 ③首振り

**+plus**

肩甲骨も同時に回してみましよう。

肩甲骨も動かすことで交感神経が活発化し、  
鼻腔の血管が収縮して粘膜の腫れが引く為、  
鼻通りが改善されます。

