



大丈夫ですか？ 花粉症！！



大寒も過ぎて、寒さもゆるみ もうそろそろ梅の花の季節ですね。

店頭
玄関ヨコに活けてみました

今日2月2日に この原稿を作っているのですが 昨日今日と本当に暖かく 当店の玄関も老梅の花の香り満開です。 何となく春めいてはくるものの 暫くは三寒四温を繰り返すこの時期 着るもの工夫が要りますよねえ。 もちろん おふとんも冬用のものが、まだまだ必要ですが日によっては暑く感じたりして熟睡感のないままに朝を迎えて体調不良 おまけに花粉症の人は もうそろそろ スギ花粉に反応し鼻ジルジル?! つらいですよねえ。 そう言えば 年末に来られたお客様で 5月に出産予定の方に「気候のよい季節でいいですねえ」て言いましたら「気候はいいんですけど私 花粉症で今も鼻むずむずするんですけど薬が飲めないんで 心配しています」……なるほどねえ 薬に頼らず

何とか乗り切って 母子共に元気でと願います。

私も花粉症の辛さは身にしみてよく解ります。なので予防策ネットで調べてみました。ほんの一部ですがよければ、お試し下さいませ。

花粉症対策 食事編

魚

アレルギーの炎症に関連の深い物質の発生低下作用

さば
あじ
いわし
さわらなど

ビタミンACE

アレルギーによって炎症がおこると活性酸素が大量発生(病状悪化の原因) 活性酸素撃退作用

A(緑黄野菜・レバー・うなぎ・卵黄)
C(いちご・キウイ・ブロッコリー・菜の花)
E(うなぎ・アボカド・かぼちゃ・ナツツ類)

肉

脂肪分の低い肉を選ぶ

牛・豚…もも
ヒレ
鶏…ささみ

ヨーグルト

即効性は無いのです
が腸内環境を整えて

脂肪を多く含む食事(高カロリーの食事)を控えることがポイント

花粉症対策 睡眠編は『快眠』そのために良い寝具のご相談は店頭にてお気軽に！

「寝違え」に ご注意！

メカニズム

熟睡しているときは筋肉が緩み不自然な姿勢のままでも戻らずに筋肉や腱(けん)が長時間伸びたままになりやすく頸椎や背骨にも余分な力がかかり血行不良などにより寝違えがおこります。 ※とくに泥酔状態のときは要注意です。



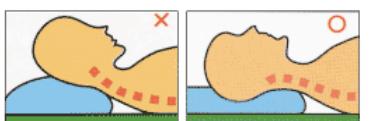
なったときの対処法

冷やす温める色々言われていますが、最近は ①まず冷やす。②24時間後あるいは痛みが軽くなったら温める。
冷やし方 10分冷やす→10分外すを3回繰り返す。

ならないための予防法

普段から首や肩のコリを和らげておくことが大切。

枕や敷ふとんも寝違えと関係が深いです。年に2回以上寝違えを起こすようなら、



枕や敷ふとんが合っていない可能性が高いです。正しい寝姿勢を保てる布団を使いましょう。

自分で試して気持ちよかったですのでご紹介します！



【肩をつまみながらのストレッチ】

- 右肩の首に近い部分を、左手の指で筋肉をつまみ上げるイメージで、やや強めにしっかりつまみます。
- しっかりつまんだ状態で、ゆっくり肩を上下させます。つまんだ部分に少し痛みを感じますが、10回ぐらい上下すると痛みがとれます。
- 痛みがとれたら、肩の方に：

向けてつまむ部分を移動し、同じ動作を繰り返します。右肩が終わったら、左肩も行ってください。
自分でつまめない時は、ご家族につまんでもらってください。
その場合、両肩一緒につまんで大丈夫です。呼吸は止めずに自然呼吸です。



か め や 通 信

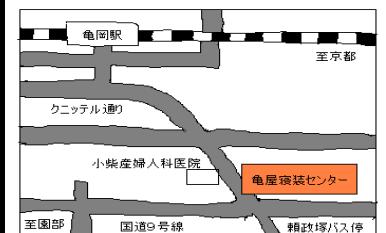
『ふとん屋よしやんのひとりごと』
ブログアドレス
<http://kameya21083.cocolog-nifty.com/blog/>

毎週 火曜日定休

亀屋寝装センター

亀岡市篠町浄法寺中村48-5

電話 0771 23-6701



決算市 開催中

2月28日(金)まで
お得意様限定
お買い物券 有効期限間近です！