



平成30年度 9月発行 No.36

残暑は厳しいものの、朝夕の涼しい風に秋の気配を感じるようになりました。耳を澄ますと「リーンリーン」と虫の音が聞こえ、少しリラックスした気分になります。また、この時期は夏の疲れが出やすくなりますので、ゆっくりお風呂に入り、たっぷり睡眠をとるなどして体調を崩さないよう心掛けたいですね。

すずらんルーム 0967-34-9026

敬老の日

9月の第3月曜日は「敬老の日」です。「多年にわたり社会につくしてきた老人を敬愛し、長寿を祝う日」として定められました。また、それからの1週間を「老人週間」といいます。おじいちゃんおばあちゃんに感謝の気持ちを伝え、一緒に楽しく過ごしましょう。



防災の日



9月1日は、防災の日です。防災の日は、関東大震災の教訓を忘れないという意味と、台風への心構えも含めて制定されました。災害が発生したときの避難場所や家族間での連絡方法など、この機会に話し合っておきましょう。地域のことをよく知る機会にもなります。



咳がでて喉が痛い時は…

炎症を抑えて痛みが和らぐレンコンはちみつ湯

気管支喘息



気管支喘息(きかんしぜんそく)は、アレルギー体質が原因とされている場合がほとんどです。アレルゲンとして多いのは、ほこり、カビ、花粉、ペットの毛やタバコの煙などです。呼吸が苦しくなり、たんが絡んだ咳が多く出ます。幼児期に発症することが多く、発作を繰り返すうちに気道が過敏になり、少しの刺激で発作が起きやすくなります。季節の変わり目は、体調を崩しやすいので注意しましょう。

材料 れんこん…3~5cm
はちみつ…大さじ1
レモン…少々
お湯…150cc



作り方 ①れんこんをすりおろす。
②ガーゼで絞る。
③②にはちみつとレモンを入れる。
④お湯で割り、でき上がり。

※はちみつやレモンの量はお好みで加減してください。

※のどの痛みや咳が続く時は、うがいやマスクでのどを保湿して悪化させないことが肝心です。また、のどの炎症が悪化し、気管支や肺に炎症が広がると咳が止まらなくなり高熱がでます。体に熱がある時は体を冷やすナシ、柿を。寒気がするときはニンニク、ショウガ、ネギを食事に取り入れましょう！