

# 仲町おとしより相談センター だより



こんにちは！仲町おとしより相談センターです。

待ちどろしかった春がやって来ました。

季節の変わり目で体調を崩しやすい時期ですので、栄養・休養をしっかりと取って、適度な運動を行い健康を維持していきましょう。

## 外出時の花粉症対策は？

- ☆花粉情報をテレビやインターネットでチェックしましょう。
- ☆花粉の飛散の多い日は、特に外出を控え目にしましょう。
- ☆外出時は完全防備（帽子・メガネ・マスク・マフラーを身に付け、コートはつるつるした素材で！）
- ☆帰宅時は、衣類・ペットなどについた花粉は、きちんと外ではらって玄関でシャットアウト。なるべく室内に持ち込まないようにしましょう。
- ☆帰宅後は洗顔やうがいをして体についた花粉はきちんと洗い流しましょう。

## 家の中での花粉症対策は？

☆ドア・窓を閉めて花粉の侵入を防ぎましょう。

☆掃除をこまめに行いましょう。

☆花粉の時期は布団を外に干さないようにしましょう。（布団乾燥機を利用しましょう。）

☆お風呂やシャワーはできるだけ寝る前に！（花粉をしっかり洗い流してから布団に入りましょう）

☆空気清浄器を利用しましょう。

## 『認知症サポーター養成講座』 地域に出向いて行います。

認知症サポーターとは、認知症の方とその家族が、安心して生活できるように地域で見守る応援者です。

講座の中で、認知症の基礎知識をやさしく学び、講座の終了後、「オレンジリング」をお渡しします。

ぜひ、お気軽にお問い合わせください。

講師：おとしより相談センター職員

費用：無料

日程：応相談（時間は90分程度です。）

場所：応相談

## 仲町おとしより相談センター

板橋区仲町 20-5 （仲町ふれあいセンター内）

電話：5917-5201

FAX：5917-5202

ホームページ：板橋区仲町地域包括支援センター

<http://www.foryou.or.jp>