

おおぶち整骨院

TEL : 018-838-0309

ニューズレター

Vol. 53

2024年3月号

受付加藤



花粉症デビューしてしまったら...



こんにちは！花粉症歴20年以上の受付加藤です(笑)

花粉症は、花粉が飛び始める少し前(2週間程度)から、予防を行うことで、症状が出るのを遅らせたり症状を軽くすることが出来るそうです。秋田では3月上旬から飛び始める予想なので、花粉症の方は今から対策をとるようにしましょう！

自分でできる花粉症対策は、マスク🧢や花粉症用めがね🕶️(普通の眼鏡でも予防効果あり)の着用により、原因となる花粉との接触を防ぐことです。また、うがいや目薬などにより、花粉を流すことで症状を少しでも抑えることが出来ます。花粉症に限りませんが、ストレスや睡眠不足なども症状を悪化させる原因となりますので、普段の生活にも注意してみてください⚠️

症状の緩和が期待できる飲み物、食べ物

花粉症対策には乳酸菌とビタミンD、食物繊維が効果があると言われています。きのこや青魚、根菜など花粉症に良いとされている食品を食事に取り入れながら、対策・予防をしてみてください！

お茶には、抗酸化作用や抗炎症作用があるとされるポリフェノールがたくさん含まれています。花粉症の症状緩和が期待できるお茶を、毎日の生活のなかに取り入れてみてもいいかもしれませんね★



受付加藤の推し活情報♥

友達や患者さんのお子さんたちが、私と同じ推しを好きになってくれたり、推しがいて幸せです(笑)
推し活で先日、『あの花が咲く丘で、君とまた出会えたら。』という、映画を観て来ました。

監督が秋田県出身+主人公も秋田県出身の役で、朝起きると戦争中の日本にタイムスリップしているお話です。私の推しグループの『Lil かんさい(りとるかんさい)』の嶋崎 斗亜(しまさき とあ)君は特攻隊の役で、主題歌は福山雅治さんの【想望(そうぼう)】という歌も映画の内容もとても素晴らしかったです。映画の内容と歌詞がマッチしているところで大号泣でした。

この映画を見たら、絶対戦争は無くなった方が良くし、家族や周りの人に感謝したり、会いたい人には会いたい時に会うべきだと思いました！！

斗亜君は、この映画のために坊主にしました。彼の本気度を皆さんにも見て欲しいです！！



あの花が
咲く丘で、
君とまた出会えたら。

福原遥 水上恒司
主演 菅田将暉 堀田真由 山崎天来 菅原健 菅原健 菅原健
監督 菅原健 脚本 菅原健 監修 菅原健 監修 菅原健
主題歌「想望」福山雅治
12.8



〒010-0918

秋田市泉南2-10-20 ルーチェ1F