



平成29年11月27日発行
池ノ島デイサービスセンター
宝塚市泉町6-33
Tel (0797) 87-1360
Fax (0797) 83-2426



池ノ島デイサービスセンターだより

Vol. 150

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|--------------|---------------------------|-------------|-----------------|-----------|----------------------------|
| | | | | | 1 | 2 カラオケ |
| 3 | 4 美容(コティ) | 5 カラオケ | 6 | 7 | 8 書道 | 9 |
| 10 | 11 | 12 カラオケ | 13 | 14 | 15 | 16 落語 カラオケ |
| 17 | 18 大正琴 | 19 カラオケ | 20 お誕生日会 | 21 ゆず湯 書道 | 22 ゆず湯 | 23 天皇誕生日 ゆず湯 カラオケ |
| 24 | 25 | 26 フラワーアレンジメント カラオケ | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 31 | | | | | | |

【追記】行事等変更となることもありますが、よろしくお願いいたします。

のどの痛みを治す



11月に入り、かなり冷え込む日もでてきました。こうなってくると、のどが痛み始める人も増えてくるはず。皆さん薬に頼らず、のどの痛みを治すには、どういった方法があるのかを調べてみました。

- 寝るとき、あるいは普段からマスクをつける

のどを保湿する方法です。確かに乾燥がひどくなる秋冬には、最も手軽な対策です。

- お酒やタバコを控える

たばこの煙には4,000種類のも化学物質が含まれ、その中には200種類近くの有害物質が含まれています。喫煙は肌荒れ、シミやしわの原因になるだけでなく、のどの粘膜にも悪影響を与えます。強いアルコールも一緒。口の中、のどの粘膜に刺激を与え、場合によっては炎症を引き起こすと言われています。のどの痛みがある場合は、たばこもお酒も控えて下さい。

- 緑茶を飲む。緑茶でうがいをする。

緑茶に含まれたカテキンに殺菌作用があり、のどに繁殖した細菌を殺してくれるそうです。

- 加湿器を用意する

マスクと同じで、のどを保湿する対策になります。加湿器がない場合は、ぬれたタオルを室内に干したり、植木を置いたりなどして、湿度を高める工夫をしてみてください。

- はちみつを口にする

しょうが、ネギ、カリンなど、のどにいい食べ物は多く知られています。はちみつもその1つ。実際の効果には諸説あるようですが、はちみつには殺菌効果が高く、傷ついた粘膜の回復を促す効果があると言われています。はちみつとレモン果汁をお湯で割ったり、しょうがとはちみつをお湯で割ったりと、さまざまなレシピが考えられます。

これ以外に「首とのどを温める」、「しょうがやネギを食べる、においをかぐ」などがありました。皆さんものどが痛い時には、色々試して下さいませ。

池ノ島デイサービスセンターは、
年末は12月30日(土)まで、年始は1月4日(木)から営業させていただきます。
本年もご利用頂き、誠にありがとうございました。



来年のご利用も、スタッフ一同、心よりお待ちしております。

年末年始の営業について

