

ONE  
FOR  
ALL

# オフアサポ通信

花粉症シーズン到来☒

令和2年  
3月号

多くの人を憂鬱にさせる、花粉症シーズンが到来。  
仕事には集中できないし、目や鼻のコンディションも最悪。  
さらに肌が荒れてしまっただけはプライベートにも影響大。  
なんとかうまく乗り切りたいものです。



## 花粉症の方におすすめの食べ物

### ◆ 食生活

アレルギーの症状を軽くするためには、規則正しい食生活が重要です。  
暴飲暴食は避け、お酒やお菓子は控え目にして体に負担をかけないようにしましょう。  
体に優しいお茶や野菜をたくさんとり、栄養バランスのいい食事を心がけましょう。

### ◆ 乳酸菌を含むもの

例：乳酸菌飲料／ヨーグルト／飲むヨーグルト／キムチ／ぬか漬けなど

### ◆ 食物繊維を含むもの

例：にんじん、れんこんなどの根菜／わかめなどの海藻／穀類／大豆 など

### ◆ 食物繊維とオリゴ糖を バランスよく含むもの

例：きな粉／ごぼう／いんげん／バナナ など



## ワンポイントツボ講座！！

### 失眠穴(しつみんけつ)

たかぶった神経を落ち着かせて眠気を誘うのが「失眠穴」のツボ。目がさえて、なかなか寝つけない時はあせらず、このツボを刺激して。

### 場所

足の裏側、かかとの中央の少しへこんだところにあるあるツボ

### 押し方

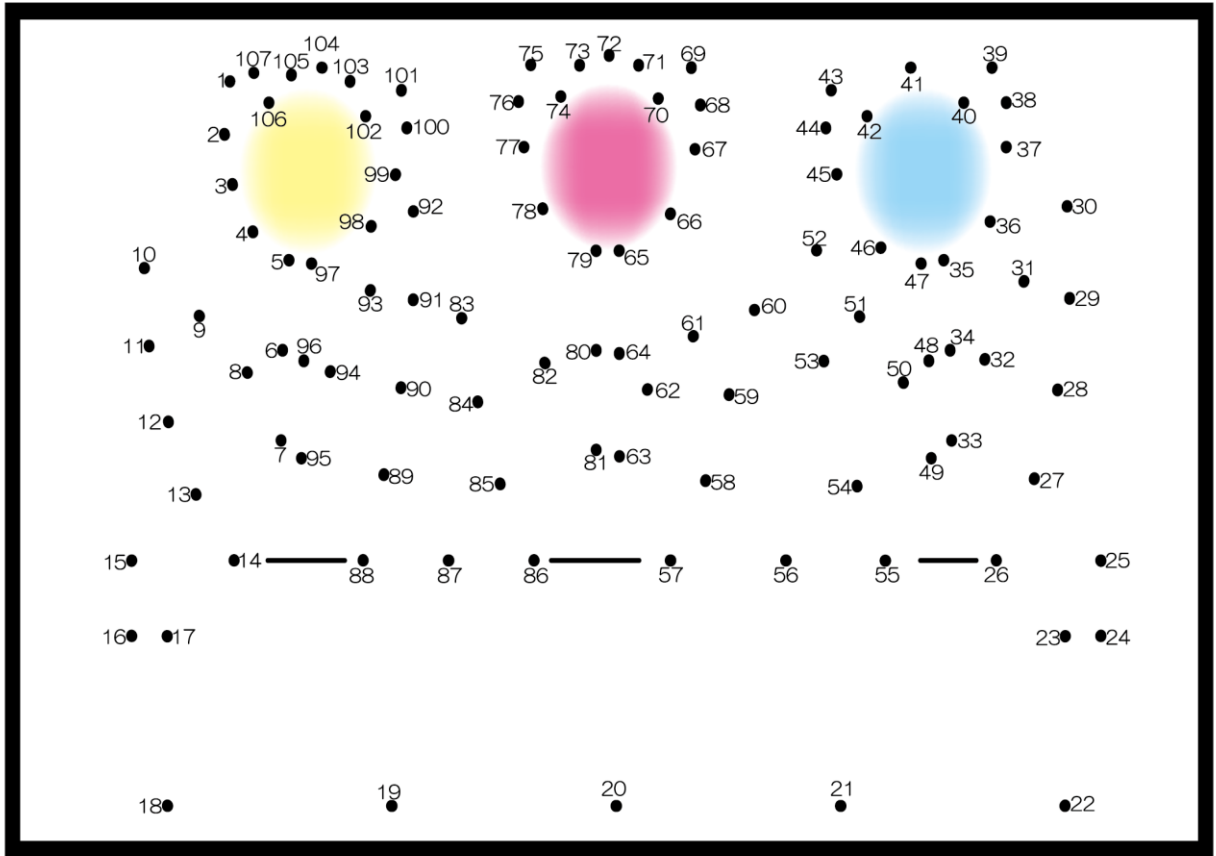
イスに座って片手で足首を持ち、反対側の手で握りこぶしを作って「失眠穴」を20回程度、ゆっくりたたきます。また、両ひざを立てて、かかをゆっくり布団にすりつけるようにするのも効果的です。



# 注意力と学習力を高める脳トレ



ちい かず じゅん てん  
小さな数から順に点をつなぎましょう。なまえ



<http://kyozaisupport.com/>

お気軽にお問い合わせください。



# 0120-675-777

受付時間：平日9:00～18:00

(株)オフアサポート  
OFA療養サポートセンター

FAX：092-707-8341 <http://ofa-krsc.com/head/>



無料体験  
実施中！