


こくりこ日記

高田昭子のb2evolution blogです

アーカイブ: **2011年2月**

2011/02/26

🕒 14:58:39, カテゴリ: [日記](#), views: 555 

花粉症



昨日の大風によって、いよいよ花粉は大活躍の様子。前持って、去年よく効いて眠くならない「アレグラ」をドクターから頂いていたので、昨日から服用開始。

しかし、今年は花粉の飛散量が多いとは聞いてはいましたが、たしかにそうかもしれない。「アレグラ」があまり効かない。「点鼻薬はどうしますか？」と、あの時ドクターに聞かれて、「多分薬だけで大丈夫です。去年はほとんど使いませんでしたので。」と断ってしまった。しまった！

鼻の奥が狭くなったような感覚がある。つまり「鼻づまり」。

そういえば、声帯ポリープになって声が出なくなったとき、ドクターが声帯の検査鏡を鼻から入れる時に「鼻の穴が小さいね。」と言ったのを思い出した。これ以上鼻の穴が狭くなるのは困る。一応口を閉じていても生きていられる状態ではありますが、はなはだ苦境に陥っておる。

• [編集](#)



2011/02/06

こくりこ日記

高田昭子のb2evolution blog
[吸殻山383番地の家に戻る。](#)
[中央1番地に戻る。](#)

- [最新](#) (キャッシュ)
- [最新](#) (キャッシュされない)

2011年2月				
日	月	火	水	木
		1	2	3
6	7	8	9	10
13	14	15	16	17
20	21	22	23	24
27	28			
<<	<			

- [最近のコメント](#)

Heavy Hitters

- [Test](#) (20 visits)
- [詩の歳時記-117](#) (19 visits)
- [詩の歳時記-82](#) (19 visits)
- [詩の歳時記-56](#) (19 visits)
- [花守](#) (19 visits)
- [Walking1日目](#) (18 visits)
- [引用文-23・あきらめ](#)
- [詩の歳時記-274](#) 「あ」 (18 visits)
- [詩の歳時記-253](#) 「柳」 (18 visits)
- [詩の歳時記-123](#) 「桜」 (18 visits)
- [ペルギーノ展](#) (18 visits)
- [詩の歳時記-353](#) 「冬」 (18 visits)

検索

- 全ての語
- いずれかの語

📅 20:29:52, カテゴリ: [Walking](#), views: 856 

立春も過ぎて。



豆もまかない節分でしたが、暦通りにあたたかくなりました。
この寒さで、Walkingを断念してしまうのではないか?と思いつつ、
なんとか乗り越えて続行した自分を褒めてあげたい。(←誰かのマネ?)

毎晩は無理(定期的に疲労がたまるので。)でしたが、約3分の2の夜を歩きました。
まあ、これくらいで続ければいいのだと自分に言いきかせています。

主婦はこまこまと日常的に歩く。体を動かす。
それにプラスして「運動」と言えるものを加えることが1番からだによいのだと娘が教えてくれました。

• [編集](#)



 フレーズ

[検索](#)

カテゴリ

- All
- [百人百詩](#) (100)
- [詩の歳時記](#) (365)
- [詩日記](#) (20)
- [My Haiku](#) (49)
- [Walking](#) (13)
- [引用文](#) (31)
- [日記](#) (163)

[選択](#)

アーカイブ

- [2015年11月](#) (1)
- [2015年7月](#) (1)
- [2015年5月](#) (2)
- [2015年3月](#) (3)
- [2015年2月](#) (2)
- [2015年1月](#) (3)
- [2014年12月](#) (2)
- [2014年11月](#) (2)
- [2014年10月](#) (3)
- [2014年9月](#) (2)
- [2014年8月](#) (2)
- [2014年7月](#) (2)
- [続き...](#)

いろいろ

- [管理](#)
- [プロフィール \(admin\)](#)
- [ログアウト \(admin\)](#)

このブログの配信 

- RSS 0.92: [投稿](#), [コメン](#)
- RSS 1.0: [投稿](#), [コメント](#)
- RSS 2.0: [投稿](#), [コメント](#)

■ Atom: [投稿](#), [コメント](#)

[What is RSS?](#)

powered by
b2evolution

Original template design by [François PLANQUE](#).

