



白川タイムズ

No.40

～白川病院だより～

H28.2.17

介護施設の初詣

発行：白川病院 広報委員会

通所リハビリテーション まごころ

1月5日から1月18日までの日程で、白川病院近くの草木八幡宮へ初詣に行きました。67名の利用者様が参加されました。

自分で歩かれる方も、車椅子の方も一緒に行き参拝後にはお守りやおみくじを買ったり、おみくじの結果を見せ合うなど楽しいひとときを過ごされました。



交流センターからのご案内

地域交流センターしらかわでは、「サロン」と「よかば〜い体操」を毎週開催しています。

◆毎週水曜日 サロン 14:00～15:30

サロンは、週によって内容が異なります。折り紙をしたり、体操をしたり、時には勉強会をしたりなど。詳しくは毎月発行している『地域交流センターしらかわ通信』をご参照ください。

◆毎週金曜日 よかば〜い体操教室

午前の部:10:30～12:00 午後の部:14:00～15:30
午前・午後お好きな方にお越しください。事前予約や欠席の連絡などは不要です。また、午前に来たり午後に来たりとその週によって変えてもOKです。午前・午後両方に参加される方もいますよ。



お問合せ 地域交流センター事務局
0944-53-4191

花粉症について

2016年春の花粉飛散量は、前シーズンと同じ、または**上回る地域が多い**とのことです。

前シーズンの花粉飛散量を上回る地域と発表があったのは、東海地方、近畿地方、四国地方、**九州地方**です。特に愛知県、**福岡県、佐賀県は前シーズンの2倍ほど**の花粉飛散量になると予報されています。

しかし、東北地方以外は飛散量が前シーズンを上回る地域が多いものの、それは**前シーズンの花粉飛散量が少なかった**からであり、**例年と比べれば少なほう**になります。



セルフケア

花粉情報に注意する。



飛散の多い時の外出を控える。外出時にマスク・メガネを使う。



マスクを使用することで、吸い込む花粉量を約1/3～6/1に減らすことができるといわれている。

花粉が付着しやすい表面が毛羽立った毛織物などのコートの使用は避ける。



一般にウールなどの素材は花粉が付着しやすく、綿や化学繊維などは

飛散の多い時は、窓・戸を閉めておく。換気時の窓は小さく開け、短時間にとどめる。



換気のコツは開窓の幅を10cm程度にすることと、レースのカーテンを使用すること。これで

帰宅時、衣服や紙をよく払ってから入室する。洗顔・うがいをし、鼻をかむ。



鼻から吸い込んで奥に付着した花粉は、粘膜の働きで喉の方へと送られます。「うがい」の習慣

飛散の多い時の布団や洗濯物の外干しは避ける。



掃除を励行する。特に窓際を念入りに掃除する。



睡眠不足やアルコールの飲み過ぎは花粉症を悪化させるNG習慣です！また、**ストレス**も自律神経を狂わせたり、免疫のバランスを崩すと言われています。ちょっとした花粉に対しても過剰に反応してしまう場合がありますので、花粉症が悪化すればさらに**ストレスも溜まってしまい悪循環に**。タバコの煙は鼻の粘膜を直接刺激し、鼻づまりを悪化させる原因になりますので、**喫煙はもちろん、喫煙している人に近寄るのも注意**です！！