



さざなみ便り

令和5年
3月号

Vol.

三寒四温の言葉通り寒さと温かさがいる交じる毎日です、季節の変わり目ですので体調を崩さないよう注意してください。寒さも少しずつ和らいで過ごしやすくなるので自宅に閉じこもりにならないよう外出してリハビリも取り組んで体を動かしましょう。花粉の時期でもあるので早めの対策を！！



お知らせ

3月21日(火)

手作り昼食、ちらし寿司とにゅうめんです
みなさん楽しみにしてくださいね



今月のお誕生日の皆様

お誕生日おめでとうございます

上田 豊久さん 3月26日



自宅で体操しましょう

タオルを使って『筋トレ体操』下肢編

※イスからの転落に注意しましょう

考案：上野直人（理学療法士）

チャレンジ

1

タオルを膝に挟み、上に引っぱり10秒間保つ。もう一度行う

効果 背中・太ももの筋肉を鍛える



チャレンジ 2 タオルを細長く折り、床に置く。タオルを踏まないように両足を上げながら左右にまたぐ(目安5~10回)

効果 ・またぎ動作の練習
・腹筋を鍛える



～ お願い ～

1. 皮膚やのどの乾燥を防ぐ為にも水分補給はこまめにしよう心がけて下さい。
2. インフルエンザや花粉症対策で引き続きマスクの着用をお願いします。

黄砂による健康被害を防ぎましょう

日本に飛来する黄砂は、3～5月にピークを迎えます。黄砂は呼吸器疾患の症状が悪化するなど健康被害の原因にもなるため、不要不急の外出を控えるなど注意しましょう。

黄砂の悪影響

アレルギー-症状

黄砂によって、目のかゆみ、結膜炎、鼻水やくしゃみなどが引き起こされることがあります。特に外出時は、黄砂が肌などに触れたり吸い込む量が増えるため、症状が出やすくなるといわれています。



呼吸器疾患・循環器疾患

黄砂によって、喘息や肺炎などの呼吸器疾患の症状が悪化したり、脳梗塞や心筋梗塞を発症し、救急搬送される人が増加するといわれています。特に高齢者への影響は大きく、命の危険にもつながるため注意が必要です。

黄砂対策

外出を控える

飛来している黄砂の量が多い日は、外出を控えましょう。

マスクを着用する

不織布マスクなどを着用することで、呼吸による黄砂の吸引をある程度防ぐことができます。

【マスク選びのポイント】

- ◎鼻・あごの周りに隙間ができないように自分の顔に合った形・サイズのものを使う
- ◎鼻出し、あごマスクにならないように鼻と口をしっかり覆う



衣服の表面に付着した黄砂を外で払う

外出すると、空気中に舞う黄砂が衣服の表面に付着します。帰宅時は、玄関先でブラシや粘着テープを使って衣服の表面に付着した黄砂を取り除き、室内に持ち込むのを防ぎましょう。