

フォーシーズン南34条

春 夏 秋 冬

春号 No.19

発行 医療法人社団 栄会
介護老人保健施設 フォーシーズン南34条
令和5年5月発行 TEL 011-581-1200

春の歌会

例年より暖かい3月の末の一足早く春が訪れました。そんな日は気持ちも軽やかに思わず歌いたくなりますよね。らららー♪♪
小さなキーボードを用意して、皆さんで昔に馴染んだ歌を楽しみました。写真のとおり、利用者様にも弾いていただき、皆さんで合唱をしました。

声を出して歌うということは、たくさんの良い効果があります。身体だけではなく精神的にも穏やかに明るくなります。ぜひまた皆さんで歌いましょうね！



ひな祭りでお茶会

昨年は新型コロナの影響で、皆さんそろってのお雛様の準備や撮影はできませんでしたが、今年は写真のとおり皆さんで飾り付けやお茶会も楽しむことができました！お雛様もきれいですがお腹は膨れませんが、茶筌で点てた抹茶の香りがふんわり、ほど良い苦味に生菓子のやわらかい甘さに思わず「はあ・・・おいしい」

また皆さんでそろって雛祭りを楽しもうね！



お誕生会

新型コロナの感染状況も緩和し、いつもよりちょっとにぎやかなお誕生会。お祝いの演奏と歌付きです！

長生きしましょうね！



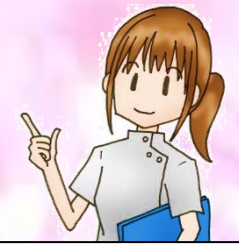


日常一コマ ～春編～

行事の写真もいいけど、普段のユニットでの様子を切り取ってみました。春らしい一コマをどうぞ！



～健康情報コーナー～



北海道の花粉症について

季節でもおなじみの花粉症の季節になりました。本州に比べて北海道は花粉症が少ないと言われていますが、実は北海道特有の事情があるようです。今回は北海道の花粉症対策についてご紹介します。

北海道の花粉事情

本州と北海道では植生が異なります。本州での花粉症における3大原因植物はスギ・ヒノキ・ブタクサとなっていますが、北海道にはほとんど自生していません。代わりに北海道ではシラカバ（カバノキ科）・イネ科・ヨモギが3大花粉症と言われています。時期としては3月から5月くらいまでがハンノキ（カバノキ科）、4月から6月末までがシラカバ（カバノキ科）、5月から9月まではイネ科、8月から9月まではヨモギ属の花粉が飛散します。中でも北海道特有の「シラカバ花粉症」に最近では悩まされる患者さんが急増していて、突然、発症してしまうこともあるようです。ハンノキやシラカバの花粉量は前年の高気温により増加することから、近年は猛暑傾向ですので急増していると考えます。

花粉症対策

花粉の種類が違うとはいえ対策は変わりません。ただし、上の欄のとおり北海道特有の花粉飛散時期を把握する必要があります。花粉症対策の基本は、徹底的に花粉を断つということです。外出の際はマスクをする、飛散量の多い日には、洗濯物は外干しを控えましょう。帰宅時には服を払って花粉を落とします。そして花粉の季節がきたら、その日の天気予報にも注意しましょう。春の3K「乾燥・強風・高温」は、花粉がよく飛ぶ条件となります。特に雨上がりの天気の良い日は、たまっている花粉が一気に飛んでしまうため、飛散量が急増します。

花粉アレルギーは、今まで症状のなかった人でも、身体の許容の量を超えてしまい、突然発症することがあります。現時点で花粉症でない方も、飛散量が多くなる日は、気を付けておくと良さそうです。

また、同じ時期に飛来する黄砂については花粉より粒子が小さく、アレルギーを誘発する性質があるため花粉症が悪化しやすくなります。PM2.5も同様です。

新型コロナと花粉症の違い



オミクロン		花粉症
○	発熱	×
○	のどの痛み	×
○	頭痛	×
○	倦怠感	×
○	鼻汁	○
○	くしゃみ	○
×	目のかゆみ	○

医療機関での治療について

症状が重い場合は医療機関の受診をお勧めします。幸いに抗アレルギー剤がよく効きます。最近ではアレルギー物質が確定している方を対象に減感作療法といい、抗原物質を使って長い時間をかけて身体を慣らす治療法もあります。

編集後記

ちょうど原稿が仕上がった今は、すっかり桜は散ってしまいました。今年は例年になく早い開花でしたね。心配していた新型コロナもようやく下火になってきましたことを皆様と一緒に喜んでおります。