

The 健康応援隊!

今年もスギ花粉による花粉症の季節がやってきました。日本では花粉症の人は30～50歳代に多く、日本の人口の約20%と考えられています。

花粉症は、花粉に対して人間の体が起こす異物反応です。空気中を漂っている花粉が鼻から吸い込まれたり、目に付着することで、体が花粉を外に出そうとするために、「くしゃみ」で吹き飛ばしたり、「鼻水」「涙」で花粉を洗い流そうとしているのです。



また、喉や気管の粘膜に付着した花粉が喉の痒みや咳の発作を起こしたり、顔など露出している皮膚に花粉が付くとほてりやピリピリ感を伴います。その他にも頭が重く感じられたり、ボーっとしたり、倦怠感や熱感、イライラなどの

多種多様の症状が起こり、肉体的にも精神的にも大きな苦痛を伴うので、仕事や勉強の効率を低下させます。

予防法には、花粉との接触を出来るだけ防ぐ方法と、薬物による方法があります。マスクの装用は、吸い込む花粉を約3分の1から6分の1に減らし、鼻の症状を軽くする効果があります。花粉症でない人もマスクを装用すれば、吸い込む花粉の量を少なくし、花粉症の発症を抑えることが期待できます。また、一般的な注意事項として、睡眠をよくとること、規則正しい生活習慣を身につけることは、正常な免疫機能を保つために重要です。



花粉症の予防、花粉回避のために、花粉飛散開始予測日を含めた花粉情報や飛散状況も参考となります。様々な情報が新聞やテレビ等を通して入ります。花粉の飛散シーズンを少しでも楽に乗り切るために、上手に活用してください。

(健康福祉課 保健師)

地域包括支援センターだより

要介護状態の原因は、高齢による衰弱、転倒・骨折、関節の病気など、足腰が弱くなることによって引き起こされるものが多くなっています。しかし、適度な運動を続ける事で、筋力や体力を維持・回復することができます。

今回は、下肢の筋力をつける体操について紹介します。

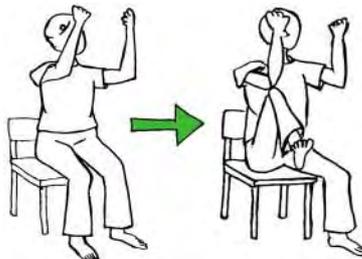
歩く能力を高める体操 1

膝の上に両手を重ねておきます。両手で押し付けるように力を入れ、足は足底を持ち上げるように上げます。

背すじを伸ばし、肩が上がらないようにしましょう。



歩く能力を高める体操 2



胸の前で肘を曲げます。同じ側の膝が肘につくように上げます。左右交互に行いましょう。

歩く能力を高める体操 3

胸の前で肘を曲げます。反対側の膝が肘につくように上げます。左右交互に行いましょう。



体操は呼吸を止めずに、無理のない範囲で行いましょう。

筋肉や関節の動きの改善など運動機能の向上を目的に、昨年10月から12月までの3ヶ月間「元気あっぷ教室」が開催されました。参加者からは、自宅と教室で毎日運動を続けた事で、関節の痛みがなくなった、前よりも歩くことが楽になった、腹筋が固くなった、等の話しを聞くことができました。

運動は継続して行うことで少しずつ効果が現れます。皆さんも週2回位から運動を始めてみませんか。

お待ちしております

ご意見・ご要望や我が家の主役、きらめく人たち、有料広告、表紙の写真をお待ちしています。

あて先 町長(直通) ☎(84)1550
企画財政課広報担当

☎(84)1111(内線223)

人口と世帯

(1月1日現在)

総人口 9,830人 (-33)
男 4,955人 (-15)
女 4,875人 (-18)
世帯数 3,015世帯 (-4)
(内は前月比)

2月の納税

国民健康保険税	随時
介護保険料	随時
保育料	2月分
学校給食費	11期