

東北パワーリハビリテーションセンター

節分(季節の分かれ目)には、邪気が入りやすいので豆まきをして邪気を払う儀式が現在のように庶民に広まったのが江戸時代、今年も健康で元気にリハビリができるように威勢よく豆まきを行いました。鬼も涙を流しながら降参し、みなさんの願いを叶えることを約束し許してもらいました。又、お雛様がお目見えし、一足早い春の訪れです。



このポーズ

息を合わせて、いくぞ!

鬼は外!
福は内!

今年も無病息災

今年は、寒さが厳しいから一足早く春を感じて

ぼたん通信

3月号



一般財団法人 脳神経疾患研究所
附属総合南東北病院 附属須賀川診療所
南東北通所リハビリテーションセンター 須賀川
南東北パワーリハビリテーションセンター 須賀川
〔平成三十年三月十五日発行〕

春に気を付ける病気について

春は気温の変化が激しい時期でもあり、私たちの身体も気温に合わせて変化する時期でもあります。8℃以上の気温差が起こると、人間は体調を崩してしまうそうです。血流が活発となり体温を放出するようになり、ホルモンの代謝にも変化が起こり、肝機能も亢進しがちになります。体調も情緒的にも不安定になりがちな季節です。

・花粉症

<症状>

くしゃみや鼻水、目のかゆみなどが代表的。

<原因>

スギ等の花粉に対するアレルギーで起こる。

<予防法>

花粉にできるだけ触れないように、マスクやメガネ等でカバーしたり、花粉の飛散量が多い日は可能な限り屋内で過ごすようにする。

・精神的な不調

<症状>

気持ちの落ち込みや、イライラ感、又は物事に対する気力の低下等が現れる事がある。

<原因>

環境変化によるストレス、季節変化による自律神経の乱れ等が原因。

<予防法>

生活リズムを整え、無理せずリラックスして生活するようにする。

・肌荒れ、吹き出物

<症状>

肌荒れや、プツプツができたりする事がある。

<原因>

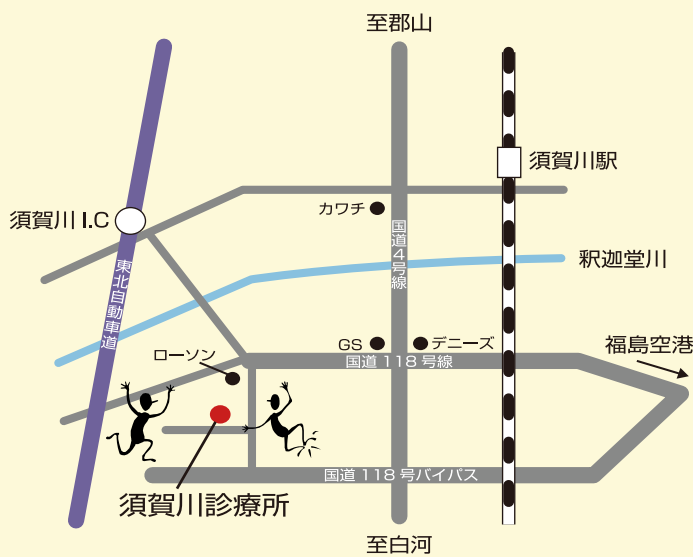
急激な季節の変化。(気温の変化、花粉の飛散等)

<予防法>

肌に合った洗顔料での適度な洗顔と、しっかり保湿を行う。

冷えによる症状悪化が見られる病気は多く、高齢者が春先に症状を悪化させやすい病気としては、**膀胱炎、痔、神経痛、関節痛、腰痛、腹痛**等があげられます。

大きな気温差や気温の変化によって、冬とは違う冷えが生じるのが春です。春先の大きな気温差で負担がかかる自律神経を労わり、体を温める様にしましょう。



(一財)脳神経疾患研究所
附属 総合南東北病院 附属 須賀川診療所
TEL (0248)73-3331 (代表)
FAX (0248)72-9590
南東北通所リハビリテーションセンター 須賀川
南東北パワーリハビリテーションセンター 須賀川
TEL (0248)73-3329 (通所直通)
【関連事業所】
南東北須賀川居宅介護支援事業所
南東北訪問看護ステーション たんぽぽ
962-0032
須賀川市大袋町206-2
e-mail:sukagawaclinic@mt.strins.or.jp
homepage: http://www.sukagawa-clinic.com/

ボールを使用したストレッチを開始しました。又、集中力を付ける訓練として数字タッチを、時間を計りながら楽しく行っております。



編集後記

フィギュアスケートやカーリング等に注目が集まっていた冬シーズンに、オリンピックも終わり、気が付けば少しずつ暖かさも感じられる様になってきました。この時期になるとテレビやラジオ等で『春の嵐』という言葉が聞かれる様になってきます。気象用語ではないが、明確な定義は無いそうですが、北からの冷たい空気と南からの暖かい空気がお互いにぶつかり、上昇気流となる事で温帯低気圧に急速に発達するのが原因と言われています。一方、『春一番』とは、その年の立春から春分までの間に、最初に吹く強い南よりの風を指します。毎年必ず観測されるというわけでもなく、観測されない年もあります。春一番が吹いた後には、気温が再び急降下し、冬の気候へと戻ってしまう為、心筋梗塞やリウマチ等の症状を悪化させる要因になるとも言われています。自然災害にも身体の不健康にも注意が必要な時期ですね。春が近い事を感じつつ、まだまだ居座る寒さに十分にお気を付けてお過ごし下さい。

ぼたん通信
2018年 3月号
発行
一般財団法人
須賀川診療所
ぼたん通信担当

金メダルよりも素敵な笑顔ですね。