

花粉症の予防と対策

花粉症は、日本で10人に1人〜2人発症している国民病です。かつては20代〜30代の女性に多く発症していた病気ですが、幼児や高齢にも増えているのが現状です。

花粉症に悩まないためにも、予防対策の基本を覚えておきましょう。

その1 外ではできない限り花粉を吸ったり、目、頭、首などに付着しないように心がける。

その2 建物内に入る時は必ず、衣類な



どの花粉を払い落とす建物の中に持ち込まないように心がける。

その3 干した洗濯物や布団を取り込む際も忘れずに花粉を払い落とす事を心がける。

まず日常生活の中で、上記の事にできるだけ注意を払い、花粉を衣類等に付着させたり建物に持ち込まないように心がけること。

そのことから始めることが大切です。

(看護師 大島 とき子)

御朱印集めを始めてみませんか？

私は御朱印集めを始めたきっかけは5年前京都の世界遺産、西芳寺での写経でした。

ここは2ヶ月前から申し込んだ人のみが参拝できる寺で、ここでの時間は日常の慌ただしさを忘れさせてくれる心が穏やかになれるものでした。

その西芳寺の御朱印が気に入って、それ以来寺社を訪れる素晴らしさに魅了さ



患者様インタビュー ①



当院通院中の患者様へ、健康維持の秘訣等お伺いしてみました。

○今楽しんでいる事は？

夜にNHKのラジオ番組を楽しんでいる。様々な専門家の良い講話を聴いて健康方法等を取り入れている。

○スタイル維持の為にしている事は？

天気の良い朝は窓を開けて新鮮な空気で深呼吸を3回、軽い体操、スクワット20〜30回行う。

○健康維持の為にしている食べ物は？

朝食は必ずとっている。青汁、コーヒー、チーズの他、栄養補給にカロリーメイト、きなこ入りの牛乳をとる。甘い物がほしい時はブラックチョコレートを2粒食べる。

○元気、長生きの秘訣は？

早寝早起き。人に会う事が多いので身だしなみや化粧は気を付けている。

○習慣にしている事は？

伊弉諾神宮へ朝お参りに行き、散歩をする。(83歳女性)

ありがとうございました。



れ、旅行に行くときは必ず朱印帳を持参するようにしました。

最近ではパワースポットを巡る若い女性にも人気があるみたいですが、ある程度年を重ねた私にはゆったりと時間を過ごす

せる寺社巡りそして御朱印集めは、日々を浄化し心をリフレッシュし、また豊かにしてくれるものになっていきます。

パワースポットであったり自然豊かで癒やされる寺社巡り、そしてお参りの

証としてのオンラインワンの御朱印集めを始めてみませんか？

(医療事務

原野 喜美栄)



予約は
こちらから

電話：0799-62-5566 (診療時間内)

インターネット・携帯電話：<http://www.ukr.jp/soyama/pc/> (24時間対応)

携帯電話からは右のQRコードからでも予約できます

