

個別訪問での交流

今年度は、新型コロナウイルスの影響でコミナスの部屋や地域行事に参加することがほとんどできませんでした。

以前のような、コミナス活動はできていませんが現在は個別訪問を中心に活動しています。まだすべての地区で行えていませんが、

体や暮らしに変化がないか聞かせていただいています。個別訪問させていただいた方の中には、「聞きたかったけど聞けなかったことが聞けて良かった。」と話してくださる方もあり、人と話すことや出会うことの大切さを改めて感じる機会になっています。

コミナス活動を始めて4年目になりますが、毎回地域で新しい



第36号

令和3年3月

発行

綾部市

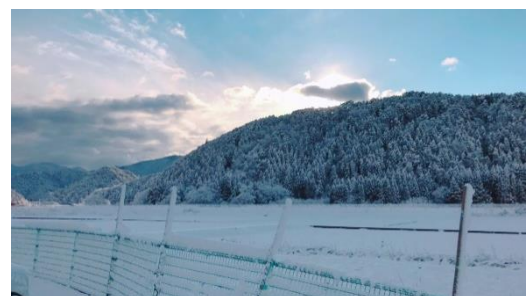
コミュニティナース  
(定住・地域政策課)

発見もありまだまだ知らないことが多いと学んでいます。

また、お会いできなかった方も後ほど電話をくださった方もあり、元気なお声を聞けるととても嬉しいです。今後も色々な方とお話しできる機会をつくっていききたいと思えます。

コミナスの部屋

今年度は、コミナスの部屋を開催することがほとんど出来ませんでした。ですが、みなさんから「また開催してほしい」という声をいただいています。来年度は、要望があれば状況をみながら開催できると努めていきたいと思えます。今後ともよろしくお願いいたします。



春の困りごと

少しずつ、木々のつぼみが目に留まるまで大きくなってきています。時折、寒い日もありますが春の訪れを感じています。

春の芽吹き喜びを感じる反面、中には花粉症に悩まされている方も多いためです。根本的な解決方法は難しいですが、いかに花粉を避けて症状を緩和させていくかが大切です。日常生活では規則正しい生活習慣や睡眠をきちんと整えて免疫機能を保つことを心がけましょう。

花粉が多い日

花粉症対策のとして花粉にさらされる機会を減らすことが基本となります。花粉の飛散予測情報を有効に活用しましょう。花粉は、晴れて気温が高い日、空気が乾燥して風が強い日、雨上がりの翌日や気温の高い日が2、3日続いたあと等に花粉が特に多くなります。





## 花粉対策の効果〜マスク編〜

様々な花粉症対策がありますが、マスクの装着では花粉の量を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もあるそうです。マスクはご自身の顔にフィットするものを選び顔の横などに隙間ができないものを選びましょう。



## 花粉対策の効果〜眼鏡編〜

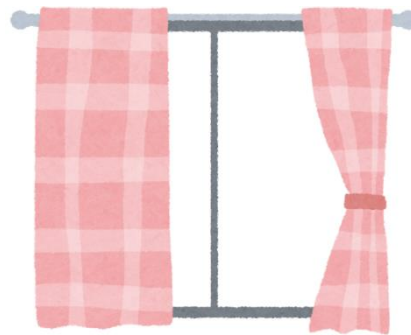
眼鏡も使用しない場合に比べて眼に入る花粉量は約40%減少し、防御カバーついた花粉症用の眼鏡は約65%減少するそうです。



服装もウール製衣類等は木綿や化繊に比べて花粉が付着しやすく、花粉を屋内に持ち込みやすいので外出時の服装も一工夫してみてもいいでしょうか。

## 換気の一工夫

コロナウイルスの感染対策として換気が推奨されていますが、花粉症の方にはつらいものだと思います。換気の際は窓を10cm程度開けレースのカーテンをすることで室内への花粉の流入を4分の1に減らすことができます。しかし、換気によってカーテンや床には花粉が多数付着しますので、定期的な掃除や洗濯を行いましょう。



## コミナスからお知らせ

「健康について話しをしてほしい」「相談がある。」  
「話し相手になってほしい。」  
など…。



少人数の集まりでも個別での訪問でも伺います。  
コミナスの部屋開催希望も大歓迎です。お気軽にご連絡ください。

## 問い合わせ先

上林いきいきセンター  
54-0095



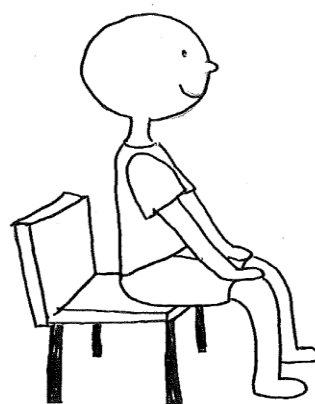
## お家でできる運動

### 〜座ってできる腰痛予防編〜

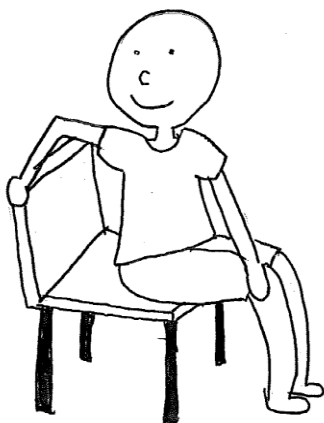
寒い日は、どうしても体を動かすことが億劫になります。同じ姿勢でいると体の筋肉がかたくなり動かしづらくなります。長時間、同じ姿勢にならない様に体のストレッチを行いましょ。

## 腰の筋肉 ほぐしストレッチ（3〜5回）

①椅子に浅く座り、足を肩幅にひらき手を膝の上に置く



②左手を太ももに置き右手で背もたれをつかみ上半身を右にねじる



①の姿勢に戻り反対側も同様に行う。

※腰、関節などに持病のある方は実施を控えるか回数を減らすなど負担がないようご自身で判断して行ってください。