

季節病・気象病を乗り切ろう♪

昔から「季節の変わり目にはめまいがする」「天気が崩れる前には頭痛がする」など、気象の変化によって持病が悪化することを「気象病」と呼んでいます。春は日々の寒暖差や、低気圧と高気圧が頻繁に入れ替わる気圧変動が大きい季節です。寒暖差に対応するため自律神経の一つである交感神経優位が続くと、エネルギー消費が増え、疲れやだるさを感じやすくなり自律神経が乱れやすくなります。

自律神経を整える為にも、

- 1、朝食は必ず食べる
- 2、軽く長めの運動をする
- 3、「内関」のツボを押す

以上3点に気を付けて3月を過ごしましょう♪



事業所番号
3051480014

平成31年
3月号

花粉症と風邪の違い

花粉症と風邪の違い	
花粉症	風邪
水っぽい	鼻水
あり	粘りがある
あっても微熱	目のかゆみ
あり	なし
晴天で悪化	発熱
数ヶ月	高熱も
	食欲
	なし
	天気と症状
	無関係
	症状の継続
	長くて1週間

どれも風邪に近い症状ばかりですが、目のかゆみなら比較的早い段階で気付くそうです。「花粉症になるはずがない、なりたくない」と思っていると、自己判断で風邪だと決めつけてしまいがち。そうすると、対処が遅れて症状が悪化してしまうことも。

おかしいなと感じたら、早めに病院に行った方が良さそうですね。

皆様へのお知らせ

平素は格別のお引き立てを賜り、厚く御礼申し上げます。

このたび、平成31年4月1日より当事業所の運営規模が変更（大規模事業所Ⅱ→通常規模型）となることで利用料金が変わりますこと、及びサービス提供時間帯も一部変更（昼食後の送りの廃止 ※但し緊急時は除く）となります事をお知らせいたします。

今後も、通所リハビリテーションとしての機能を強化し、地域に貢献すべく邁進してまいりますのでご指導ご鞭撻のほどよろしくお願いいたします。



サービス内容の変更・追加・新規依頼等は

窓口担当：吉岡 大祐 までよろしくお願いします

発行元

医療法人同仁会

老人保健施設カルフル・ド・ルポ

海南市築地1番地61

TEL073-483-1000

FAX073-483-8200