

こんにちは。仙台大学です。我々仙台大学は毎週木曜日に女川町の仮設住宅の集会所・談話室で体操教室とお茶会を行っています。女川の13地区を毎週2ヶ所まわっています。お近くの集会所・談話室に訪れる際は事前にポストにチラシを配布したり、回覧でお知らせします。お時間がありましたら是非ともご参加ください！

花粉のシーズン到来

花粉症について：日本では約60種類に植物により花粉症を引き起こすと報告されています。

春に多い、スギ花粉症が有名です。

主な原因物質→スギ、ヒノキ、カモガヤ、オオアワガエリ、ブタクサ、シラカバなど

●症状：鼻の三大症状（くしゃみ、鼻水、鼻づまり）だけではなく、目の症状（かゆみ、なみだ、充血など）を伴う場合が多く、その他にのどのかゆみ、皮膚のかゆみ、下痢、熱っぽい感じなどの症状が現れることがある

●対策

①花粉情報をチェック

テレビやインターネットで気象情報・花粉情報を入手する

★花粉要注意日

- 1) 晴れまたは曇り
- 2) 最高気温が高い 3) 湿度が低い
- 4) やや強い南風が吹き、その後北風に変化したとき
- 5) 前日が雨

②うがい

「うがい」はのどに流れた花粉を除去するのに効果があります。外出から帰ってきたらうがいをしましょう。

③マスク、めがねの着用

外出時にはマスクやめがねを着用し、花粉が入ってこないように予防しましょう。

④花粉がつきにくい衣類

表面がすべりやすい生地のものや毛皮や毛羽の生地、毛足の長いセーターは花粉がつきやすい。衣類についた花粉は丁寧に払い落とすと良い。



筋力トレーニングの様子
平成24年1月26日 小乗



全員で肩もみをしている様子
平成24年2月9日石巻バイパス西