

3月になりましたが、まだまだ寒さが残りますね。看護師の八木です。

外出することが減り、家でYouTubeの動画を見ながらトレーニングすることが日課になりつつあります。

仕事後も帰宅してから最低30分は運動するようにしており、三日坊主になりがちな私ですが、今年に入ってから毎日欠かさず取り組んでいます。目標は綺麗に縦ラインの入った腹筋にすること！これからも継続して頑張りたいと思います。

ナース 八木 美優



よつば新聞

令和4年
(2022年)
3月号

vol.139

安心、安全
スピーディな対応

訪問入浴のことなら
おまかせください!

026968 検索

クローバーケアセンター

CLOVER

3月
訪問理美容
サービスの
お知らせ

16日(水)

※17日(木)

※22日(火)

※24日(木)

※pmのみ
受付可

花粉症とオミクロン株

年明けとともに新型コロナウイルス「オミクロン株」が猛威をふるい、一方で花粉の本格的なシーズンも到来している今、体に与える影響に軽重はありますが、どちらも咳や怠さ、喉の痛みなどの似た症状が生じると国内外で報告されています。では、自分の症状がオミクロン株なのか、それとも花粉なのか。見分けることは可能なのでしょうか？

○オミクロン株では花粉症に似た症状が多発？

花粉症に似ているという症状として、発熱・咳・倦怠感・喉の痛み・鼻水・鼻詰まり・頭痛などが挙げられます。花粉が飛び始め「新型コロナウイルスの症状と紛らわしくて困る」という声も増えています。



○症状の違いの目安は？



初期症状の場合は専門家でも見分けるのが非常に困難とのことですが、一つのポイントになるのが発熱の有無。オミクロン株の場合は発熱が多く生じますが、花粉症による発熱は比較的に稀で、生じても微熱がほとんどです。またオミクロン株感染者については、花粉症特有の連続したくしゃみや目の痒みはあまり多く見られない様子です。



○自分で判断しないことが大切！

ただし、オミクロン株感染症の症状が軽い場合は専門の医師でも判別は困難です。特に感染スピードが速いオミクロン株は、すばやい対処が求められ、これらの『見方』はあくまでも目安と考えるべきです。

感染拡大を防ぐためにも、気になる症状があればできるだけ早く検査をするか、かかりつけ医や新型コロナウイルス感染症に関する相談窓口などに問い合わせ適切な指示に従うようにしましょう。

花粉症のピーク真っ最中の今の時期、外出後の手洗いやうがいなどは、花粉症の予防にも大きく役に立ちます。今一度、日頃からの備えを万全なものとして続けていきましょう。

日 23日 → G.8月24日 → A.10月4日 → D.10月31日
→ F.7月 → C.9月 → E.11月 ④ : B.1月20日 → C.6月23日 → F.7月3日 → E.7
G.2010年 → F.2014年 → B.2018年 → D.2022年 ③ : D.1月 → A.3月 → B.5月
C.2012年 → G.2016年 → B.2021年 ② : A.1972年 → E.1984年 → B.1998年 →
→ D.1936年 → A.1964年 → E.2004年 → F.2008年 →

簡単♪一品料理

☆☆レンジで簡単5分で☆☆

マグカップオムライス*＊



★作り方

- ①温めたご飯をマグカップに入れ、ケチャップ大さじ1、ツナ缶半分、コンソメ顆粒小さじ1を入れ混ぜる
- ②混ぜたご飯に蓋をするようにマヨネーズを入れる
- ③マヨネーズの上に溶き卵をのせ、レンジで700Wで2分半温め、お好みでケチャップをのせれば完成!



◆材料(1人分)

- ご飯・・・マグカップ半分
- ツナ缶・・・・・・・・半分
- 卵・・・・・・・・1個
- ケチャップ・・・大さじ2
- マヨネーズ・・・大さじ1
- コンソメ顆粒・・・小さじ1

★コツ・ポイント

マヨネーズをご飯に蓋をするようにのせること! そうすると卵が綺麗に固まります!
チーズを挟むとカルシウムが取れて、美味しさもUPします!



今月のコネタ

花粉症に効果的!

鼻づまいに効くツボ

花粉症の季節がやってきました。今回は鼻づまいに効くツボをご紹介します。

・迎香 (ゲイコウ)

小鼻の横でほうれい線にあるツボで、鼻水・鼻づまいのツボとして定番です。心持ち両脇から鼻を挟むように押さえます。できればリラックスした状態で、静かに3秒押したら6秒休むくらいのテンポで、3回程度押すのが目安です。



上星 (じょうせい)

・上星 (ジョウセイ)

頭にあるツボで、髪の毛の生え際の真ん中から指一本分上がったところにあります。頭の血行を良くしてくれると言われており、それに伴い鼻の通りを良くしてくれる効果があります。指を重ねて、優しく揉みほぐすように押していきます。頭の中心に向かって息を吐きながら力を入れ、息を吸いながら力を緩めます。指で円を描くように、刺激するのも良いです。



今月の脳トレ

～意外と覚えていない!??～

出来事並べ替えクイズ

各テーマごとの出来事を、起きた順に並べ替えてください!

①夏季五輪:

- A. 東京 (1回目)
- B. 東京 (2回目)
- C. ロンドン (3回目)
- D. ベルリン
- E. アテネ (2回目)
- F. 北京
- G. リオデジャネイロ

②冬季五輪:

- A. 札幌
- B. 長野
- C. 平昌
- D. 北京
- E. サラエボ
- F. ソチ
- G. バンクーバー

③大相撲の

- 本場所 (通称):
- A. 春場所 (大阪場所)
 - B. 夏場所
 - C. 秋場所
 - D. 初場所
 - E. 九州場所
 - F. 名古屋場所

④2021年の出来事:

- A. 岸田内閣発足
- B. バイデン米大統領就任
- C. 上野動物園のジャイアントパンダ、シンシンが双子の赤ちゃんを出産
- D. 衆議院議員総選挙
- E. 東京五輪開幕
- F. 熱海で大規模な土石流
- G. 東京パラリンピック開幕



すべての世代が共生できる社会を目指して
LALLヒューマンホールディングス



住まいの修復・修繕なら
ジェイ・シー・アイ



不動産の管理、賃貸なら
株式会社シイ・アイ・シー

株式会社クローバー 東京都渋谷区恵比寿南 2-23-7 エビスパークヒルズ 303 0120-026968



www.026968.com

