



## 間違っていますか？ 花粉症対策

過ごしやすい季節の春と同時にやって来るのは花粉症。今では様々な対策グッズが販売されています。しかし、花粉症対策の知識が間違っていたら、せっかくの便利商品が台無しです。今一度、確認してみませんか。外出から家に入る時は、濡れたタオルかウエットティッシュ又は粘着シート等で花粉を舞い上がらせない様に拭き取りましょう。ただ払うだけだと、自分で花粉を吸い込んでしまいます。掃除機も同じです。排気で花粉が舞い上がってしまうので、濡れ雑巾やフローリングワイパー、粘着シートが良いそうです。水道水で何度も目を洗いすぎると、目を保護する成分も洗い流されてしまい逆効果。洗いすぎには注意です。濡れたタオル等で冷やすと、痒みが和らぐそうです。どうでしたか？正しい知識で少しでも楽にこの時期を乗り越えましょう。



## 『火遊びは身体を暖めるのみにあらず！？』



3月になったとはいえ、まだ寒い日は少しの間続きそうですね。こんな肌寒い季節こそ私の楽しみの一つに「炭火遊び」があります。

植木鉢を改造した手製の火鉢に熾した炭を入れておくと、火鉢に移った熱が放射して足元をホカホカと暖めてくれます。パチパチと小さな音をたて赤くなっていく炭を見ると、ついでにその上でお肉やサンマをシューシューと景気よく焼きたくなりますが、なにしろここも住宅密集地、たくさんの煙は出せませんから少量のお餅やシシャモを焼いて楽しんでいます。

赤やオレンジに揺らめく炭の明かりを眺めていると、頭に何も浮かばずただただボーッと過ごしてしまうのはなぜでしょうか。ガスの青い炎では得られない感覚です。しかし、「心に移りゆくよしなし事」に囚われがちな日常を送っているせいか、このような何も考えずにいられる時間というのはとても貴重に思えるのです。



うつ病に効果的な治療法として、軽く汗をかく運動をしたり、毎日日光浴をしたりなど人類がかつて行っていた暮らしを取り入れる生活改善療法(TLC)というものがあるそうですが、人は太古の昔からつい数十年前まで炭火を囲んで生きてきたのですから、ひょっとして炭火を眺めたり、屋外で食事をとることも、機械に囲まれて生きる私たちにとっては心の平静を保つ些細な手段になるのかもしれない。

もちろん安全のために火鉢は屋外でのみ使い、水を満たしたバケツと一酸化炭素警報装置を常に用意していますが、安全に留意しつつももっと手軽に炭火を楽しめる方法があるといいですね。

芹澤 美也子



### — おしらせ —

#### ◆スタッフについて◆

非常勤スタッフとして勤務されていた、川口淳先生(水曜)、斉藤材先生(金曜)、榛原友美先生(金曜)が、今月をもって退職されます。大変寂しくなりますが、今後の更なるご活躍をお祈り申し上げます。

#### ◆本校卒業式◆

今年も本校3年生が、鍼灸師・マッサージ師のタマゴとして緊張と希望に胸躍らせ、卒業いたします。地域の皆様にはこれまで温かい眼で見守っていただき、大変にありがとうございました。

### 【3月 休診日】

5日、12日、19日

20日(春分の日)

26日



芹澤 美也子 (せりざわ みよこ)

出身地：静岡県

はり・灸・あん摩マッサージ指圧師

センター勤務日：木曜日

