



## 春を先取り?!

先月は熱海桜が満開に咲きました。満開の桜は見事ですね。日本人で良かった!と思える瞬間です。次は、河津桜です。河津桜とは、昭和30年河津川河川敷で原木が発見されたそうです。大島桜(おおしまざくら)と緋寒桜(ひかんざくら)との自然交配種であるといわれており、大きな花房と濃いピンク色が特徴です。今年の開花予定は、1月下旬。見頃は、2月中旬~3月上旬と言われています。なかでも、6~8分咲きが1番花に勢いがあるそうです。2/10~3/10には、河津桜祭りが開催されます。屋台や露店が出店されたり、様々なイベントも開催されます。桜の散策コースには、足湯があり疲れを癒すこともできます。18時以降にはライトアップもされるそうですよ。一足お先にお花見を楽しみ、冬の疲れを癒してみたいはいかがでしょうか。



## 『ぴりっとばちっと』



ドアノブや金具に触れた瞬間に突然『バチっ』とくる静電気ってびっくりして痛くてとても嫌ですね。そんな静電気を除去する方法をこっそりお教えます。静電気が起こる原因は、重ね着によるものと空気の乾燥がほとんどです。つまりこの2つの対策ができれば静電気はある程度防げてしまいます。

静電気を除去するのに一番簡単な方法は、ドアノブなんかを触る前に壁や木に触ること。これだけで静電気が除去されてバチッとこなくなります。アスファルトやコンクリートなどの地面を触っても効果がありますよ。また肌を保湿すると静電気を防げるのでハンドクリームを塗ってみましょう。またその手でストッキングを2~3回なでるとスカートが足にまとわりつかなくなります。とにかく乾燥を防ぐことが大切。部屋には加湿器をかけて湿度を55%ぐらいに保つのが良いみたいです。



他に静電気体質の人がいます。ジャンクフードなどカロリーの高い食事が多い方やストレスで体調不良の方は血液が酸性に傾きやすく、静電気がたまりやすくなるそうです。ミネラルをしっかり摂ることで(硬水のミネラルウォーター、もずくや海藻など)静電気体質を改善することができるようです。

静電気を防ぐ方法は意外とたくさんあります。この時期の静電気が気になる方はぜひとも試してみてください。

川口 淳

### ◆お知らせ◆

現在、インフルエンザや風邪、胃腸炎が猛威をふるっております。手洗いやうがいをマメに行い、バランスの良い食事を十分に心掛けて、予防していきましょう!!



### 【2月 休診日】

5日、11日(建国記念日)  
12日、19日  
26日



### 川口 淳(かわぐち まこと)

出身地:東京都  
はり・灸・あん摩・マッサージ指圧師  
看護師、介護予防運動指導員  
センター勤務日:水曜日

