

★ **もよおし**

認知症カフェ
「元気丸カフェ」を開催します
 亀山地域包括支援センター「きずな」
 (あいあい ☎83-3575)

元気丸カフェは、認知症の人やその家族、地域住民などが集い、お互いに交流し相談できる場所です。

懐かしいおもちゃやゲームも用意しています。お茶などを飲みながら、ゆっくりと過ごしませんか？

とき 3月15日(火)
 午後1時～3時

ところ あいあい1階ぽっカフェのスペース(白鳥の湯の東側)

対象者 認知症の人やその家族、地域住民など

参加費 無料
 ※申し込みは不要です。

男性介護者のつどい
 亀山地域包括支援センター「きずな」
 (あいあい ☎83-3575)

日頃の介護の悩みや苦勞など、一人で悩まず、分かち合える仲間と話し合いませんか？

とき 3月22日(火)
 午前9時30分～11時

ところ あいあい2階生きがい工作室

内容 介護経験者としての経験談をもとに、皆さんでディスカッション

対象者 高齢者を在宅で介護している男性や介護経験者

定員 15人程度

参加費 無料

申込方法 亀山地域包括支援センター「きずな」へ電話または直接お申し込みください。

暮らし何でも相談会
 暮らしほっとステーション亀山
 (☎83-0050、FAX83-0124)

日頃の生活で困っていることについて、弁護士や社会保険労務士など、専門の相談員が相談にお応えします。相談は無料で、相談者の秘密は厳守します。

とき 3月12日(土)
 午前10時～午後4時

ところ 亀山市勤労文化会館(和田町1488-115)

相談内容 労働、金融、保険、年金、住宅など

申込方法 事前に暮らしほっとステーション亀山へ電話またはファクスでお申し込みください。

※定員になり次第締め切ります。

市立医療センターだより

市立医療センター(☎83-0990)

花粉症予防はできていますか？

春が近づき暖かくなってくると、花粉症で悩む人が多くなります。2月からスギの花粉が飛散し始め、ヒノキ、イネ科と順次飛散時期のピークを迎えます。花粉症を予防するには花粉を体内に入れないことが大切で、マスクの着用以外にも次のような対策があります。



1 上手な服装選びで花粉の付着を予防

一般的にウールなどの素材は花粉が服に付着しやすく、綿や化学繊維などは付着しにくいと言われています。

2 上手な換気で花粉をカット

花粉が飛散する時期に、1時間換気した際には約100万個の花粉が部屋に入ってくると言われています。しかし、窓が開いている幅を10cm程度にし、レースのカーテンを使用することで、侵入する花粉を約4分の1程度に減らすことができると言われています。

3 鼻粘膜の状態を良好に保つ

ストレスや睡眠不足、飲み過ぎなどを抑えることで、鼻粘膜の状態を良好に保つことも大切です。花粉対策をした上での軽い運動も推奨されています。

花粉症を完全に防ぐことは難しいですが、対策を行うことで少しでも症状を軽くすることができますと考えられます。薬物療法については、花粉が飛散し始める1～2週間前から、予防的に内服することで良好な治療効果が得られます。皆さんも、花粉症の季節を楽に過ごせるように、身近な対策から始めてみてはいかがでしょうか。

