

マスク、^{ただ}正しくつけてますか？

マスク生活^{せいかつ}になって丸2年^{まるねん}以上^すが過ぎました。
これからも^{つづ}続く、コロナ感染^{かんせん}予防^{よぼう}対策^{たいさく}・・・
マスクを^{ただ}正しくつけていなければ、意味^{いみ}のないものになっ
てしまいますよね。

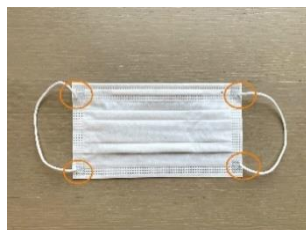
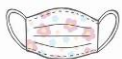
- マスクが^{かお}顔にあっていない
- マスクから、^{はな}鼻が^で出ている
- マスクを^{かんぜん}完全に^{はず}外している



^{はな}鼻が^で出ている人^{ひと}結構^{ひとけつこう}見^みかけますよね～



^{いま}今は^{はな}花柄^や色付き^{いろ}など
^{いろ}色々^{いろ}出^いていて、マスクも
^{いま}今^じじゃ、ファッション!!




これは^{おもてがわ}表側



これは^{うらがわ}裏側

^{へん}編 ^{しゅう}集 ^{こう}後 ^き記 

^{がつ}5月に入り、ますます^{はる}春らしくなりましたね。

コロナウイルスも、3年^{ねん}目に^{とつにゅう}突入して、BA1 だのBA2 だの^{つぎつぎ}次々^{かたち}と形を
変^かえてなかなか^{おさ}治^{けはい}まる気配^{けい}がありませんね・・・

^{きおん}気温^あが上がり、マスクをつけるのも^{つら}辛いですが、^{ただ}正しくマスクをつけて
^{かんせん}感染^{よぼう}予防^{こころが}を心掛^{こころが}けましょうね。

オリジン origin ^{つうしん}通信

Vo17 ^{れいわ}令和4年 ^{ねん}5月 ^{がつはっこう}発行

おびひろちいきかつどうしえん
帯広地域活動支援センター ドロップイン

おびひろしにし ^{じょうみなみ}南6丁目3 ^{ちようめ}ソネビル ^{かい}2階

TEL0155-23-6073

FAX0155-20-7367



コロナで気を付けていること

か 変わったことありますか？

ちかつりようしゃ き 地活利用者さんに聞きました！

ともだち
友達とグループ
であえなくなっ
た
H・K (女性)

か
変わりなし・・・
でもやっぱり・・・
ともだち あ
友達と会えない。
ちかつ ひと すく
地活に人が少なくて
ざんねん おも
残念に思う。 H・M

うーん
とくに変わりはな
い・・・
K・K

マスクをする。
てあら
手洗いをする。
ほか なに か
その他は何も変わ
りはない・・・
T・M

しよくば やす
職場が休みになった。
しよくじ
カラオケ、食事に
行かなくなった。
H・K (男性)

みな ふじゆう おも
皆さん不自由だと思います
が、わたし とくほつ げつはん
私は独房に2月半
はい
入ったりしていたので、そ
れほどこたえません。
M・K

どこでも行けな
くなった
A・T



てんき わる ちようし わる * 天気が悪いと体調が悪い？

てんき わる とき なや
* 天気が悪い時こんなお悩みありませんか？

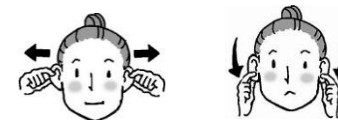
- * あめ ふ まえ あたま いた
雨が降る前に 頭が痛くなる
- * あめ ひ すつう、だるさ、ふらつきがひどく、あせ いらだ
雨の日は頭痛、だるさ、ふらつきがひどく、焦りや苛立ち
で自己嫌悪に陥る
- * はる つゆ じき きせつ か め たいちよう くす
春や梅雨の時期など、季節の変わり目に体調を崩す
- * きあつ へんか きぶん う しず えいきよう
気圧の変化が気分の浮き沈みに影響する
- * てんきよほう ていきあつ し ふあん
天気予報で低気圧だと知ると不安

なぜでしょう？

きあつ てんき へんか お たいない すいぶん みだ
気圧や天気の変化が起きると、体内の水分バランスが乱れてしま
い、すいぶん ひつよういじょう ふ
水分を必要以上に増やしてしまうと考えられています。
たいない よぶん すいぶん た けっかんかくちよう じりつしんけい みだ
体内に余分な水分が溜まることは、血管拡張や自律神経の乱れ
の原因となります。
のうない けっかん かくちよう まわ しんけい あっばく えんしやう お
脳内の血管が拡張すると周りの神経を圧迫し炎症を起こすこと
で頭痛が発生します。
すつう はっせい
また、じりつしんけい みだ
自律神経の乱れは、だるさ、めまいといった不調を引き起
こします。

そんなとき、どうしたらいいの？

- ないじ じりつしんけい ふか みみ
内耳と自律神経には深いかわりがあるため、耳マッサージは
効果的と言われています。



- けつりゆう うなが たいおん たか
血流を促して体温を高めにキープすることは、いた けいげん
痛みの軽減や

じりつしんけい あんてい じゅうよう じゅうよく こうかてき
自立神経の安定にも重要なので、入浴は効果的です。

