



ケアフル通信

令和6年2月 No.117

ケアフル訪問看護

リハビリステーション 発行

TEL 0574-49-7570

FAX 0574-49-7571

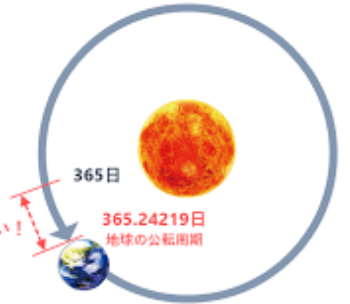
介護保険事業所番号 2161290057



今年、2024年は4年に1度の『うるう年』です

4年に1度のうるう年と聞くと、私はオリンピックと同じ年という認識ですが、なぜうるう年が4年に1度、必要かは知りませんでした。

「うるう年」とは、2月29日が存在する年のことを意味します。語源は「平年よりも日数や月数が多い」ことを表す言葉「うるう（閏）」です。この「うるうがある年」だから「うるう年」と呼びます。「閏日（うるうび）」「閏月（うるうづき）」とも言われます。



うるう年が必要なのは何故かということ、季節と暦のズレを解消するためです。私たちが現在使っている「太陽暦」は、地球が太陽の周りをまわる周期を元に作られています。地球は約365.24219日をかけて太陽の周りを一周します。4年で0.9688日の誤差が生まれることになります。この公転周期と暦の誤差を合わせるために、4年に1度うるう年を設けている様です。

綺麗な三日月をご紹介します～



写真が趣味で、立派な一眼レフカメラを持っているスタッフより、綺麗な三日月が撮れたと、写真を見せてもらいました～📷 綺麗な月の月面が見え、さすが！かなりの腕前！ぜひ皆さまにも綺麗をおすそ分けしたいと思いました～

1/14の美濃加茂の空の様子です。上の写真は19時頃の三日月です。右の写真は18時頃ご自宅から撮られた空模様だそうです。夕やけのグラデーションがとても綺麗だったそうです🌟見る位置によって違いますよね～



『暖冬』が影響?? 花粉症シーズンが早くも来ています!!

花粉の飛散は例年2月に入ってからのが多いですが、今年は年明けからの暖冬が原因で、寒い1月にもかかわらず、全国各地で花粉の飛散が確認されています。

まずは予防から始めましょう。

- ◎ マスクをする
- ◎ 鼻からの花粉の侵入を防ぐ
- ◎ 目がかゆくなりやすい方は眼鏡か花粉症ゴーグルを装着する

花粉症の治療は症状が出始めてすぐか、花粉が飛び出してすぐに薬を飲む方が症状を抑えられやすいです。毎年、花粉症が重症になりやすい方は特に意識しましょう!

鼻水・鼻づまり・くしゃみの症状ですべて風邪とは思わないで下さい!! 花粉症の症状かもしれませんよ～

【花粉症と風邪の症状の違い】

花粉症	症状	風邪
●痒くなる ●充血する ●涙が止まらない	目	●痒くなることはない
●ムズムズする ●ザラザラした鼻水 ●鼻づまりがひどい	鼻	●ムズムズしない ●ねばねば、黄色っぽい鼻水 ●長引くことは無い
●かなりの頻度でくしゃみがでる ●1日中でっばなしもしばしば	くしゃみ 咳	●くしゃみよりも咳がでる
●症状が酷い場合に	頭痛	●よく見られる
●痒くなる(どちらかと言えば)	のど	●痛くなる(どちらかと言えば)

日本には、花粉症を起こす樹木や草がたくさんあります。

日本で花粉症の方が多いのはスギ花粉症ですが、スギ以外にも多くの樹木花粉症が知られています。「スギ花粉の時期でもないのに鼻水が止まらない」「スギの木がないのに目がかゆい」... そんな時は他の植物の花粉症かもしれないです! 花粉症を起こす樹木や草の種類や時期です。

《 冬から春 》

ヒノキ・シラカバ・オオヤバシャブシ・

コナラ・クリ・オリーブ・ハンノキなど

《 夏から秋 》

草木花粉(イネ科・キク科)



天気の良い日のお出かけには、花粉の飛散情報などを確認しましょう~!



ケアフル

訪問看護リハビリステーション

☆お気軽にお問合せください☆

TEL 0574-49-7570

FAX 0574-49-7571

岐阜県美濃加茂市川合町2丁目7-21