

～足もみと健康とお天気のかわらばん～

中村屋通信

若石足もみ処 中村屋発行

第101号 2022年4月



☆今年度もよろしく願いいたします!

新年度となりました。今年度も足もみやお天気、健康の情報を発信していきます。よろしく願いいたします。

左の写真は東川町キトウシ森林公園の桜です。今年の桜前線は例年より早いとのこと。ゆっくりお弁当を広げてお花見したいですねえ～。

☆今年は花粉の飛散が多いという予測があります。



3月31日の道新朝刊にも記事が載っていましたが、今年の春はシラカバ花粉の飛散が例年よりも多いという予測になっています。場所によっては、例年の120～160%にもなるとか。

コロナ禍になってから日常的にマスクをするようになったので、花粉症の症状が少し抑えられえている可能性もありますが、症状が気になる人は、早めに対策を立ててくださいね。

私もイネ科の花粉症があります。その症状が出るのはもう少し先ですが、やはりこの時期は鼻がムズムズしがち。先月号でも紹介しましたが、帰宅した時や夜寝るときに「ハナノア」で鼻うがいすると、とても楽!
お試しあれ!(写真右)



☆おすすめの健康予報アプリ&Webページ

春はお天気の変化が激しいので体への負担が大きくなります。そんな時は「健康予報」を上手に活用しましょう。「健康予報」とは、お天気の変化が健康や疾病に与える影響を予測して、注意喚起を促すものです。スマホのアプリにもあるので、気になるものはダウンロード&ブックマークに登録してみてください。

1、ウェザーニュース「天気痛予報」



普段の天気予報でも利用している人も多いと思いますが、メニューの中に「天気痛予報」というのがあります。

天気や気圧の変化から、地域ごとの天気痛予報が表示されます。(写真左、スマホよりスクリーンショット)

さらに都市名をタップすると、3時間ごとの予報も見られて、便利。

他にも服装予報やお洗濯情報、対象の季節には熱中症情報もあるので、とても便利なアプリです。

おすすめの健康予報アプリ、裏面にもあります!

2、ぜん息リスク予報



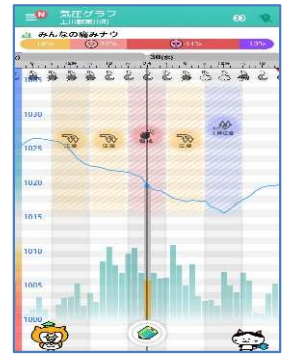
日本気象協会が開発した、主に10歳未満のぜん息患者が対象のアプリ。(写真左、スマホよりスクリーンショット)

市町村単位のポイントで気温の変化をグラフで見ることができ、症状発症のリスクも表示されます。シンプルな表示なので、とても分かりやすいです。音声による元気チェックの機能もあるようですよ。iOS版もAndroid版もあります。

3、頭痛～る

私も日常的に活用しているアプリです。登録した地点の気圧変化がグラフで表示されて、大きな変化がある時には警戒や注意の通知も来ます。痛みや体調の記録も入力することができて、後からその傾向を確認することもできます(写真右、スマホよりスクリーンショット)

頭痛だけでなく、お天気の変化による様々な症状にも活用できます。iOS版もAndroid版もあります。



4、バイオウェザーサービス～ <http://www.bioweather.net/>



これはアプリではなくWebページです。健康気象アドバイザーの認定を行っているNPO法人「バイオクリマ研究会」が提供しています。通常の天気予報だけでなく、「ぜん息」「関節痛」「脳梗塞」「うつ」など、天気の影響を受けやすい様々な症状の全国各地の予報を確認することができます(写真左、スマホよりスクリーンショット)

その他、お天気と健康に関するコラムなど情報満載。ぜひ、ブックマークに登録してみてください。

☆キトウシ元気65!!が終了しました。

2016年より始まった東川町の健康増進プログラム「キトウシ元気65!!」が先月終了しました。今までご参加いただいた皆様、ありがとうございました。

いつも講座では笑いが絶えなく、私も楽しく勤めさせていただきました。せっかく定着してきた講座がなくなるのはもったいないので、今後、私独自で東川町内で講座が開催できないか検討中です。

その際は、65歳以上の方だけでなく、他の年齢層の方も参加できるようにする予定です。開催までもう少々お待ちください。



☆発行元



若石足もみ処

中村屋

中村屋Web



LINE@



北海道上川郡東川町南町3丁目12-19

電話番号

080-6064-8345

中村屋Web

<https://www.ashi-nakamura.com>

メールアドレス

info@ashi-nakamura.com

Twitter

@ashi_nakamura

LINE@

@gre5416w