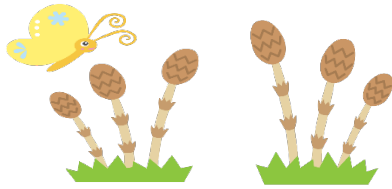


# でいけあ一瓦版

## 4月



vol.248  
介護老人保健施設エスペランサ  
発行日 令和5年4月

### 4月壁紙



3月後半から急に暖かくなり、桜の花も満開になりました。  
例年、この季節になると多くの人は花粉による不調に悩まされます。  
近年は、花粉の飛散量が増加傾向にある為、花粉症でない人も油断はできません。  
心構えや対処法についてアレルギー専門医からの話です。  
日本の花粉症患者は増えています。約5人に2人が花粉症という「国の流行」です。  
花粉症の飛散は春が中心で疲労やストレスも悪化の原因です。  
疲労やストレスをためず規則正しい生活、十分な休息とバランスの良い食事を  
摂ってアレルギーに強い体づくりに心がけましょう。

今年度も健康に気を付けてリハビリ頑張りましょう！



春爛漫の桜の下で写真を撮りました。  
皆様笑顔ですね！