

4月末からスタートしたゴールデンウィーク。最大9連休となる今回の大型連休は、新型コロナウイルスによる行動制限がなく、自由な日常が戻ってきました。みなさまはどのようにお過ごしでしょうか？

ゴールデンウィーク中、下記の期間、事務所はお休みとなります。

5月3日(水)～5月7日(日)

お客様より頂いたお問い合わせに関しましては、5月8日(月)より順次ご対応させていただきます。
お客様にはご不便をおかけしますが、何卒ご理解くださいますようお願いいたします。

ゴールデンウィーク明けは、4月からの新生活に慣れようと頑張ってきた子どもたちが心身の不調を訴えたり、登園や登校を渋ったりしやすい時期です。いわゆる「五月病」と言われています。「五月病」は病名ではなく、新年度が始まってしばらくたってから現れる心身の不調の総称です。

子どもの「五月病の兆候」

緊張でいっぱい4月を乗り切り、大型連休で気持ちが一気に緩むことで自律神経のバランスが崩れやすくなります。幼い子どもは、自分の精神状態を説明できず、頭痛や腹痛など身体の症状となって出やすくなります。「五月病」を深刻化させないためには、周囲が早めに気付いて小さな変化を見逃さず、ケアすることが大事です。

(1) 精神的兆候

- ・園や学校に行きたがらなくなった
- ・いつも以上に癪癪をおこすようになった、理由なくイライラしていることが増えた
- ・なんとなく元気がない、ぼおーっとしていることが増えた
- ・笑顔が減った



(2) 身体的兆候

- ・食欲がない
- ・寝付きが悪くなった、夜中に何度も起きる、朝起きれない、など不眠が続く
- ・頭痛や腹痛などを頻繁に訴えるようになった
- ・いつもできていたことができなくなり「やって！」と甘えるようになった



***「がんばれ～」というのは、逆効果です。がんばってもできない所に本人の苦しみがあるのだから、ひたすら聞き役に回ってあげましょう。あたたかく見守ってあげてください。**

5月8日から、「新型コロナウイルス」が「季節性インフルエンザ」などと同じ位置づけになりました。3年以上のコロナ禍の生活から、以前の生活への大きな一歩を踏み出すことになりました。

新型コロナが5類移行後に感染した場合、これまでと変わる点



・医療費は自己負担になる

窓口負担3割の方が外来診療にかかり、解熱剤、治療薬を処方された場合、最大4170円の負担になります。

・感染後の行動は個人の判断に委ねられる

発症翌日から5日間、また、症状が軽くなっても24時間程度は外出を控えることが推奨されています。10日間はウイルスを排出の恐れがあるので、マスクの着用などの配慮が求められています。

・学校に通う子どもについては

出席停止期間を見直し「発症後5日を経過し、かつ症状が軽快した後も1日を経過するまで」とすることになりました。文科省は5類移行後も、感染不安を理由に学校を休んでも欠席として扱わない特例措置は継続されるようです。

コロナ禍以前の生活が戻り始めましたが、ウイルスが消失したわけではありません。飛沫感染が多い時期は、ディスタンス(距離)を取ったり、手洗いうがいをしたり、新しい生活様式の持続も大切です。

「八十八夜」をご存じですか？



立春から数えて 88 日目を「八十八夜」といいます。

この頃は春と夏の変り目で、気候が暖かく穏やかになり、八十八夜の数日後には、「立夏」がきます。

お茶の葉は、冬の間ゆっくりと養分を蓄えているので、いち早く芽吹いた茶葉を収穫してつくった一番茶(新茶)は、その後に摘まれるお茶に比べて栄養やうまみ成分がとて多く含まれています。昔の人はそれを良く知っているため、「**八十八夜に摘んだお茶を飲むと長生きできる**」「**新茶を飲むと病気にならない**」と伝えられてきました。新茶は二番茶に比べてカフェインやカテキンが少なく、テアニンという旨味成分が豊富に含まれていて、リラックス効果が期待できると言われています。旨味と渋み、苦味のバランスが優れているのも新茶です。栄養もおいしさも優秀な新茶を、旬の時期に味わってみましょう。

新茶のおいしい淹れ方

新茶をおいしく淹れるコツは4つです。以下の手順で丁寧に淹れて、きれいに澄んだ緑の色と、若葉のさわやかな香りや甘みを存分に味わってください。

1. 茶葉を急須に入れる

茶葉の量は1人分3~4g(茶さじなら1杯、ティースプーンなら軽く2杯程度)。他の煎茶よりも心持ち多めに入れたほうが、深い味わいが楽しめます。



2. 70~80℃の湯を注ぐ

一度沸騰させたお湯を70~80℃に冷ますのがコツ。お湯を湯呑みに一旦注ぎ自然に冷めて湯呑みも温められるので一石二鳥です。



3. 蓋をして1分ほど待つ

急須に湯を注いだら、蓋をして、1分ほど蒸らします。蒸らしすぎると苦味が出てしまうので注意してください。



4. 最後の一滴までしっかり注ぐ

濃さが均一になるよう、各茶椀に少量ずつ注ぎます。最後の一滴までしっかり注ぐと、2煎目、3煎目までおいしくいただけます。



「舟のポーズ」は、腹筋に重点的にアプローチして、ぽっこりお腹の解消に効果的です

だんだん薄着になってきました。下腹が気になる方に「舟のポーズ」をお勧めします。

1. 両膝を立てて座る
2. 膝からつま先までを、地面と並行になるように持ち上げる
3. 両腕を地面と並行になるように前に伸ばす
4. そのまま 20 秒キープ



背中が丸まらないように心がけましょう。

口臭ケアで気になる「舌苔」

マスク着用のルールが変わることを受けて、口臭のケアに取り組む方が増えているようです。その中で、気になるポイントのひとつが『舌苔』といわれる、食べかすや細菌、古くなった粘膜など、いわば舌にできる垢(あか)です。舌の表面につく舌苔は口臭の原因になることがあります。しかし、磨き取れば取るほど良いかといえば、そんなことはありません。舌苔は舌の粘膜を保護する働きをもっています。うっすらと白くて、舌本体の色が透けて見えるような舌苔の付き方が理想的です。



舌の汚れのケアは、やさしく&習慣に

舌表面の糸状乳頭は“ピロードの絨毯”と呼ばれるほど繊細な組織です。力任せに磨くと、傷つきそこから細菌が入ってしまいます。舌の汚れは、奥から手前へ1カ所につき1回だけ、やさしく撫でるだけでOKです。ポイントは舌の汚れが気になっても、1回で全部取り去ろうとしないでください。やりすぎるとかえって口臭を悪化させる危険性があります。毎日やさしいケアを繰り返し、1週間後にきれいに汚れが取れている状態を目標にするくらい、気の長いやさしいケアで大丈夫です。けっして舌に痛みを感じるまで、やり過ぎないように注意しましょう。

舌に汚れが溜まらないようにする一番の方法は、“しゃべること”だそうです。人はしゃべるとき、もっとも舌が活発に動きます。動くこと自体が、舌の浄化になるのです。これからは、マスクなしでの会話を楽しみながら、口臭ケアをしましょう。



奥から



手前へ