



水無月たより



「この時期がやってきてしまいました。いつでもどこでも誰でも条件次第ではなってしまう熱中症リスクの高まる季節。初夏・梅雨の晴れ間・梅雨明け・お盆明けなど体が暑さに慣れていないのに気温が急上昇するときには特に危険と言われています。今年の日本気象協会発表による2023年気温傾向と熱中症傾向を左記に添付いたします



熱中症指数に基づく色分け

6月は、愛知県と岐阜県で「警戒」ランクになるでしょう。
7月には、愛知県と岐阜県で「厳重警戒」ランクになる見込みです。

5月平均



広い範囲で「注意」。
各地とも、日によっては「警戒」ランクになる可能性があります。

6月平均



愛知県と岐阜県で「警戒」。
各地とも、日によっては「厳重警戒」ランクになる可能性があります。

7月平均



愛知県と岐阜県で「厳重警戒」。
各地とも、日によっては「厳重警戒」や「危険」ランクになる可能性があります。

室内での熱中症も発症するほど危険な時期【感じなくても】室温管理や補水を！【続けたくても】作業を切り上げ休憩を！など早め早めの対応が大切です。湿度も60%以上になると汗が乾きにくく、結露ができてカビが生えやすくなります。快適と感じる室温、湿度調整に留意し、快適な夏を迎えましょう！

日本気象協会 HP より

「ムム」：梅雨時期の気分の落ち込み



梅雨時期になるとやる気が出ない、なかなか起きれない、気分が乗らないなど憂鬱な気持ちが続くことありませんか？
梅雨になると自律神経が崩れやすくなってしまいます。少し晴れの間にしつかりと日光に浴びて幸せホルモンを活性化させたり、ストレッチやラジオ体操などを動かして血行促進を図るなど行ってみてください。いー行う際は【気持ちを高めるぞー】【憂鬱な気分を吹き飛ばすぞー】など意識的に行っていたかとより効果があるかと思えます。梅雨のジメジメに負けないでくださいね。

お知らせ



7月より新たにリハビリ職員が入職する予定です。職種は【作業療法士(男性)】。非常に穏やかで温厚な印象の経験豊富なスタッフです。また入職しましたら改めてご紹介させていただきます。

花育の話



先月、植物の効果についての記事を書きましたが花も人の心に影響を与えるものの一つです。
コロナ禍を経てお祝い事に関わらず花を送り合ったり、ワークショップで使用したり、お家時間が増え自宅に花を飾る需要が増えたりなど、花業界も盛り上がりの変化もあるようです。
農林水産省では子供たちに優しくやさしさを感じる気持ちを育む活動【花育】を支援しているようです。心が穏やかで豊かになる取り組みは素敵ですね☆
先口、あるお宅のお庭に咲いているお花頂きました。その名も【ホタルブクロ】。何とも可愛いらしい見た目の花。「何の花？」とスタッフは興味深々。【日常に花】気分が上がります。色によっても効果が変わるようです。(紫色の花はストレスを和らげ集中力を高められるようです)一輪からでも気軽に始められる 花効果 皆さんいかがですか？