

葉月たより



外に出ると汗が噴き出るような暑さ、本格的な夏到来が近づいています。家で動かないで居ると暑さを感じにくい方が多く、訪問してみると室内がすごく暑いですよ！というお宅が結構あります。窓を開けっぱなしにして熱気が籠った室内は熱中症の高リスク。名古屋の夏の厳しさ危険さは迫っています。引き続き、訪問の際は温度、湿度管理も皆さんにお声かけしてまいります！

さて、夏と言えば……「読書」。秋のイメージが強いのであまり夏に読書と言わないように思います。が、課題図書や指定図書など、夏休みにも読書習慣を促す流れがあるので、夏に読書も相応な気がします。そんな【本：読書】読み込むと時間が経つのが早いもので……。いつも本屋さんや図書館ではあつという間に時間が過ぎ……後方から「早く行くようよ」の声が刺さります。私の読み方は基本【並行読み】。一気読みをすることもありますが、何冊か気になる本を手元に置いて、並行して読んでいます。

顔に本が降ってくる日……なかなか本に入り込めない日……そんな日々もあるので、しばらく本から遠ざかることも多々あります。ですが、出かける時には本を片手に出かけるほど、手元に本を置くことで不思議と安心感に包まれます。訪問すると本を手元に過ごされている方々がたくさん居られます。どんなジャンルの本を読まれているのか、気になり声をかけさせていただくことも多いです。自分が選はないジャンルの本を読まれている方に本を貸していたり新たな発見もありました。

色々な本を読みたくても「本屋さんに行けない」「図書館が近くに無い」「本が重たい」など、いろいろな理由で本から遠ざかることもあると思います。

そこで普段選ばないような本も含めて、読んで読まなくても、流し読みでも眺めるだけでも、**時間の【お伴(とも)】**にできる本を図書館のような存在として感じてもらえる機会を作れたら良いなと思っていました。

先日いつもたぐさんの本を読まれている方に、

こちらでチョイスした本10冊を選定しお貸してみました。

部屋に快適な空間を作り夏の読書もいいものです。

【時間の伴】になることを願います。



スタッフ紹介

7月1日より作業療法士 中根稔さんが入職いたしました。すでに訪問させていただいています。ステーションでの経験もありベテランの作業療法士さんです。昔からフロアレンスで勤めているようなスタッフと溶け込める人的魅力が満載の中根さん 作業療法士さんの力に日々感動しています。私たちも色々と学ばせてもらいながらチームとしてより一層切磋琢磨で頑張りたいと思います。

作業療法士 中根稔

ご利用者様お一人おひとりの生活に寄り添いながら、多くの方に笑顔で満足いただけるよう、勤めていきたいです。よろしくお願いいたします。



コラム 寝苦しい夜に【睡眠】

暑くなってまいりました。夜間冷房はつけて眠られていますか？クーラーをつけたまま寝るとかえって体が冷えずぎる、怠くなるという方もいらっしゃるのではないのでしょうか？



つけると寒い、切ると暑い……寝苦しいですよ。

身体に負担をかけない睡眠方法……

解決策は「クーラーは切らずに寝る！」です。人は寝るときに暑いと寝付けません。寝る前にしっかりと部屋を冷やしてから床にはいりましょう。寝付いた後寒くなるのはパジャマや寝具が夏用だからというのがあります。長袖長ズボンを着用し、冷えずぎないように工夫していただくのも良いかと思えます。また寝室が冷えたら設定温度を少し上げ(26℃~28℃程度)、扇風機やサーキュレーターなど壁や天井に向けまわします(直接風が当たらないように)。人は眠くなると手足があつたかくなります。その熱を逃すことで体の深部が冷え眠りにつきます。その後体の深部が徐々に温まることで目が覚めていきます。部屋の広さや人数に変動はありますが、起きる2~3時間前にクーラーが切れるようにセットしておくことで体への負担がない睡眠が期待できるかもしれません。