

文月だより 【湿気対策】

日本の夏は暑いー！そして名古屋の夏は暑いー！名古屋に来て約20年たちますが、未だに名古屋の夏の暑さにはなれません。名古屋は南西の山々から湿気を含んだ温かい風が濃尾平野に吹き込む地形的要因、ハイセルという高気圧が名古屋上空にできやすい気象学的要因、フーン現象等高温になりやすい要因の多い場所だそうです。

暑さは気温だけでなく湿度も大きな原因となっています。みなさん湿度対策されていますか？除湿器や除湿剤様々なグッズが販売されていますが、家にあるもので湿度を下げる方法を考えてみたいと思います

●ペットボトル除湿：巷で話題になった除湿方法です。

①ペットボトルに7〜8割の水をいれ凍らせる
②湿度の気になるところに置く(タオルなどを下に敷いておく)
と、いたってシンプル。空気中の水蒸気を冷やして結露させ、ペットボトルに吸着させることで湿度を下げます。冷たいペットボトルを置くことで室内の湿度も下げることができそうです！

●タオル除湿

①乾いたタオルを干す
以上。これ以上ないほどシンプル。
更に扇風機やサーキュレーターを室内にまわすことで湿気たタオルを乾燥させながら空気を循環させることもできるため室内の湿度も湿度も一緒に下げることが可能です。

雨の日に室内で洗濯物を干されるときも間に乾燥した乾燥した新聞紙や炭も除湿剤の代わりに使用できます。新聞紙は一度丸めてから広げて使用します。使った新聞紙は古紙として回収できないところもあるようなので、牛乳パックに詰めて廃油を捨てる際に使いたり、サッシなどの掃除に利用していただく！更にエコになるかと思えます。

炭は広い場所の除湿は難しいですが、消臭剤にもなり天日で干すと再利用も可能です。

今年は例年以上に暑くなると予報が出ております。しっかりと水分補給をして、適度に休息を図ってくださいねー！

社会とのつながりを(認知症カフェ)テラパーク

先日6月開催のテラパーク【作品展覧会とオレジンミサンガ作り】22名の方々に参加いただきました！

誰でも参加OK 誰かとちょっとお話するだけでもOK 医療者が参加しておりますので、ちょっと相談していただける空間でもあります。何より、参加者さんが楽しんでくださっているの、認知症カフェの目的の一つでもある【社会とのつながり】の良さを感じています。

さて！【社会とのつながり】というと皆さん「存じかもありませんが、【うつ予防】にも効果があると聞かれています。

外出が出来なくなったり、外出が億劫になった。また誰とも話したくないなんて日もあると思います。少し気分が戻ったら対面で家族や友人、近所の人、もちろん医療者などでも、関わりや一言交わす時間も持つてみていただけると良いと思います。

また【運動】【睡眠】もうつ予防で大切です。

【運動】は血液循環が良くなり、脳内の前頭葉の血流量が増し脳内の思考を働きが活性化されると言われています。どのくらいの運動が良いかは一概ではなく、自分の体に合わせてできる運動、楽しく続けられる運動から徐々に進めることをお勧めします。テラパークでも無理のない範囲で続けられる【にん体操】も実施中ですよー！

【睡眠】では睡眠環境を整えることは、すぐに始められることの一つ。睡眠不足が続くと様々な体の不調リスクが高まるだけでなく、集中力が低下したり情緒不安定になるとも言われています。寝る前にスマホを使用しない事や上記のような湿気対策をして寝る前の環境を整えることから始めてみるのはいかがでしょうか！

