

Life newspaper

笑顔の輪が広がるように

中国地方梅雨入

6月だというのに真夏のような猛暑日を記録したりと体調管理が難しく日々が続いていますが、皆様いかがおすごしでしょうか。気象庁は10日中国地方が梅雨入りしたとみられると発表しました。平年より2〜3日遅く、昨年より16〜17日早いとのこと。昨年はかなり遅い梅雨入りだったようです。梅雨といえば「雨」「湿気」「カビ」「食中毒」など何だかジメジメするネガティブなイメージ多いようですが、どうせなら梅雨を快適に過ごしたいと言う事で調べてみました。

梅雨に関する基礎知識 梅雨とは、6月から7月にかけて降る長雨のことです。太平洋気団とオホーツク気団がぶつかり合うところに「梅雨前線」がで、停滞することによって雨が降り続きます。太平洋気団がオホーツク気団に勝利すれば、夏が到来するわけです。「梅雨」という言葉は、中国から「ばい」として伝わり、江戸時代ごろに「つゆ」と呼ばれるようになりました。「梅雨」の語源には2つの説があります。ひとつめは、湿気が多くカビが生えやすことから「微雨」と呼ばれていたものの、カビという言葉が嫌がられ、同じ「ばい」と読む「梅」の字を使うようになったという説。もうひとつは、ウメの実が熟す季節に降る雨であることから、もともと梅雨と呼ばれていたという説です。日本で「つゆ」と呼ばれるようになったのは「露」が由来だとされていますが、ウメが熟して潰れる時期であるため「潰ゆ（つゆ）」からきているという説や、食べものや衣類が傷みやすいため「潰（つい）える」が転じたという説もあります。日本だけでなく中国の長江流域や朝鮮半島にも梅雨の季節があり、同じ日本でも西日本と東日本では雨の降り方も違うことをご存じでしょうか。西日本では比較的激しい雨が短時間降り、東日本ではしとしとと弱い雨が降り続くことが多いようです。梅雨の話をして、何となく話が噛み合わないと感じたら、出身地が離れた場所なのかもしれません。

梅雨の快適な過ごし方 梅雨時期の湿気は不快なもの。食べものや家にカビを生えやすくしたり、健康面で悪影響を与えたりする可能性もあるので、早めの対策が必要です。まず、部屋の中の湿度は50〜60%程度に抑えましょう。梅雨の時期には湿度が80%程度まで上がることもあります。そのままだと寝苦しかったり、ストレスを感じる原因となったりするので、エアコンの除湿機能などで調節しましょう。とくに寝る前には湿度と室温を下げ、通気性のよい寝具を選ぶことをおすすめします。晴れ間があればこまめに家を換気し、押入れには除湿剤を置きましょう。すのこを使い、布団を直接置かないのも効果的です。梅雨時期は湿気に加えて気温の変化が大きく、身体に対して負担となるので、天気予報をチェックして衣類を調節すること。晴れた日は貴重なので、できるだけ外で太陽の光を浴びましょう。体内時計が整い、睡眠の質が向上します。湿度が高かったり冷房が効いた室内にずっといたりすると、汗をかけずに血行が悪くなるので、ぬるめのお風呂にしっかりとつかうことも大切です。梅雨は年末の大掃除の時期に比べて油污が取れやすく、大掃除に向いた季節。コンロの周りをきれいにすれば、気分もすっきりするのではないのでしょうか。最近では、雨の日に割引やサービスをしてくれるお店も増えているので、この時期を狙って気になっていたお店を訪れてみるのもよいでしょう。お気に入りの傘やレインブーツを用意しておけば、雨の日が楽しみになるかもしれません。



らいふ菜園今年も順調!



いつもお手伝いをお願いすると快く引き受けてくれる小村さん。洗濯物も天日に干すと気持ち良いですね！

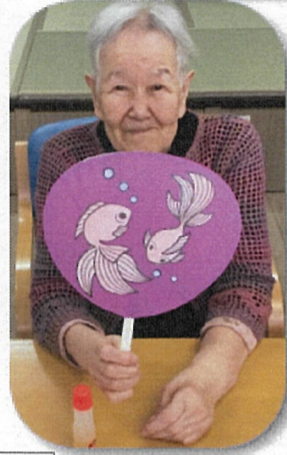
らいふ菜園が今年も順調です。去年も豊作でしたが、今年は皆さんに知恵と労力をもたらってさらにパワーアップしています。何が出来るか、今から楽しみです。



上手にできました!



月・水・木曜日は
みんなでお昼ご飯作
り、そしておやつ作
りまで。うちわも上
手にできました。音
楽療法ではリズムに
合わせて体を動かし
たり、楽器を使って
楽しみました。皆さ
んお上手ですね♪



産休でお休み中の安田
介護士がかわいい赤
ちゃんを連れて遊びに
来てくれました。「琴
音(ことね)」ちゃん
です。また来てね~

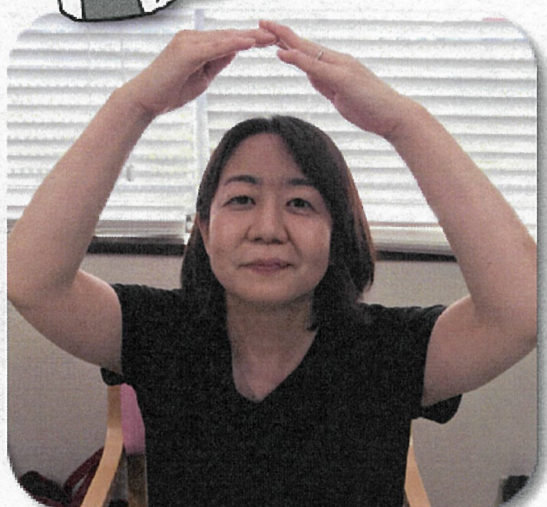


らいふ嫁島デイサービス1日の流れ

- 9:30 朝茶・バイタルチェック(体温・血圧・脈拍の測定)入浴・余暇・創作活動
- 11:45 口腔体操・昼食・口腔ケア・午睡
- 14:00 体操・歌・レクリエーション
- 15:00 おやつ
- 15:30 余暇活動及びゲーム



(月) (水) (木) 昼食の準備...野菜を洗う・皮を剥く・包丁を使い食材を切る・ハサミで食材を切る・味付けをする・煮る・炒める等。利用者様のレベルに合わせて出来ることをしてもらいます。その他、外出レクリエーションや菜園の手入れなど。少人数なので利用者に即した内容で楽しんでもらえます。また、月に2回音楽療法士による音楽療法があります。子供の頃の童謡から懐かしいの歌謡曲までみんなで歌ったり音楽に合わせて楽器を叩いたり、大人気のレクリエーションの一つです。



高野 綾子 事務員

らいふ嫁島の事務業務を一人でこなし、買出しなどらいふ嫁島に必要な事を一手に引き受けるスーパー事務員さんです。おにぎり大好きなタカノッチ、得意のおにぎりポーズを撮ってくださいと言っているので仕方なくパシャリ。

今月のスタッフ紹介