

風のすみか通信

6月の誕生日



I・S様

おめでとう ございます

みんなの介護様のホームページより、風のすみかつくばみらいのVR動画での疑似施設見学が行えます。皆様のお役に立てれば幸いです。

<https://www.minnanokaigo.com/client@9050001029323/contact/>

7月のお知らせ

1日 訪問美容 希望者受付中です！

今月の空き状況

現在満室ですが、随時
見学・入居のご相談を承って
おります。

お気軽にご連絡ください。

TEL 0297-38-6511

担当 城本（シロモト）



梅雨に時期に気を付けたいこと

梅雨時期の気温と服装

梅雨に入ると、非常に湿度の高いジメジメとした日が続きます。気温は比較的暖かですが、天気と同じで不安定。暑い日が続いたかと思えば、急に冷え込み、寒さを感じることも。昼夜の寒暖差にも注意が必要です。そのため、温度調節のしやすい服装がおすすめ。日中は半袖で過ごせることがほとんどですが、ジャケットやカーディガン、パーカーなどを用意しておく安心です。

梅雨の時期の食べ物と水分

高温多湿な梅雨は、食中毒の主な原因となる細菌の増殖が活発になる時期。食べ物が傷みやすいため、食品の取り扱いに気をつけましょう。生ものやテイクアウトフード等を長時間持ち歩かない、食事や調理をする前にはしっかり手を洗う...など、食中毒対策を。

暑さで身体の水分が失われやすいため、脱水・熱中症にも要注意。予防としては、常温に近い温度の飲み物で、こまめに水分を補給するのがベストです。

熱中症は真夏だけではない！梅雨時期も要注意

梅雨の晴れ間や急に気温が上がったタイミングは要注意！

「熱中症は真夏の気温が高い日にかかるもの」と思い込んでいないでしょうか。確かに熱中症発生のピークは7～8月ですが、実は、発生数が増え始めるのは5～6月なのです。梅雨の晴れ間、梅雨明け直後など、身体がまだ高温多湿に順応できていないタイミングで急に気温が上がったり、蒸し暑くなったりすると、熱中症発生のリスクが高まります。

梅雨の冷え・不調にはまず気象病対策を

梅雨の気圧変化や湿度変化、寒暖差などは体調に影響しやすい。

梅雨は気圧が下がって湿度が上昇し、雨による冷えや蒸し暑さなどで寒暖差も大きくなるため、頭痛やだるさ、むくみや食欲不振、関節痛といった体調不良が現れやすくなります。これは体内の自律神経のバランスが崩れることによるもので、正式な診断名ではありませんが、俗に「気象病」と呼ばれるものの一種です。