



利用者紹介（ご本人・家族の承諾を得ています）

今回は○林○男さんを紹介いたします。○林さんは、学校卒業後に国鉄に就職され四国総局で勤務されておりました。結婚されるまでは、柔道（黒帯）・詩吟の趣味を楽しまれておりました。現在、奥様と二人暮らしでデイサービスと訪問診療・訪問リハビリ・訪問看護を利用されながら在宅療養をされています。



豆知識—湿度と加湿—

冬に室内で快適に過ごすには、湿度のコントロールが大切だということをご存知の方も多いでしょう。そこで今回は、湿度についてのお話をしたいと思います。

快適な湿度

40～60%と言われています。湿度が低すぎる場合は、温かい空気に比べて水分を保ちやすいので、冬は空気が乾燥するのです。寒い時には暖房を付けて部屋を温めようとし、加湿器や濡らしたタオルを干すなどして湿度を上げると、暖房の熱で空気中の水分が蒸発し、室内は乾燥します。乾燥した空気は、湿度のある空気よりも寒く感じるのです。さらに部屋を温めようとする悪循環になるのです。また冬など湿度が下がると、火事が発生しやすくなります。

湿度が高すぎる場合

冬になると窓が結露する家もあると思います。これは室内の湿度と温度が外気に比べて高い場合に起こります。湿度が高すぎると壁紙や塗装がはげたり、カビが生えたり、木材の場合は腐ってしまったりすることもあります。生活の場においてもカビ・ダニや悪臭が発生しやすくなり、除湿をすることが大切です。

湿度が人体に及ぼす影響

人は、湿度と温度のバランスや風速等により、快適か不快かを感じます。冬になって湿度が下がると、唇のひび割れや乾燥肌を引き起こします。低温乾燥の環境では、皮膚から皮脂や水分が失われ、痒みを引き起こします。高齢者の痒みのもつとも多い原因と言われています。高温多湿により、汗が蒸発しづらくなると体温を調整する機能が働かなくなり、体内に熱がこもって体調を崩し熱中症になったり、湿度が80%以上になると食中毒を起こしやすくなります。湿度が40%以下になると、ウイルスに感染し風邪を引きやすくなります。喉が弱い人や喘息の人は注意が必要です。

部屋の乾燥を防ぐ方法

濡れたタオルや洗濯物を室内に干しておくのが一番簡単で経済的な方法です。タオルを濡らし、水が垂れてこないように固く絞ります。ハンガーなどにかけておくことで部屋の乾燥を防ぐことができます。その他には、お風呂に入った後に浴室のドアを開けておく、観葉植物を室内に置くなどの方法もあります。ちよつとした心がけて部屋の乾燥を防げます。時折り窓を開けて空気を入れ替えるすることも大事です。是非心がけてみてください。



脳トレーニング

左右の絵を比べてみてください。5つの違いがあります。さあ、スタートです。



- ①左から2番目の男の子の帽子 ②左から3番目の男の子のかばん ③右から3番目の女の子の靴 ④右端の蝶々 ⑤学校の時計台の屋根

今月の一言

温にして厲(はげ)し、威(い)あつて猛(たけ)からず、恭(きょう)にして安(やす)し。

「優しい一方で厳しく、威厳はあるが威圧的でなく、うやうやしくあるが窮屈なところがない」と、孔子さまの「人」となりを弟子が評した言葉だそうです。年齢を重ねたら、かくありたいものですね。

今月の花(ストック)

解説 「ストック(stock)」は英語で「幹(茎)などの意味があります。その名の通り丈夫な茎を伸ばし、先に房状の豪華な花を咲かせますので、最盛期はポリウムが出ます。花色は赤・ピンク・紫・白などで咲き方は一重咲きと八重咲きがあります。古代ギリシャでは、ストックは薬草として利用されてきました。甘い香りが特徴で、現在は切り花として広く栽培されているほか、花壇や鉢植えとしても利用されています。

