

今月のコラム

グリーンカーテン
リハビリテーション科 大塚 優輝



暑い夏はエアコンに頼ることも多く、電気使用量が増える季節です。しかし、できることならば電気を使用せず暑さ対策をした方が体に優しく、電気代の節約にもなります。そこで楽しみながらできる暑さ対策としておすすめしたいものが「グリーンカーテン」です。

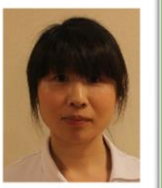
今年ハビリ室外にグリーンカーテンを作りました。通所リハビリのご利用者様にアドバンスや水やりなどのご協力をいただいています。節電や省エネと植物を育てる楽しみを両立でき、良いこと尽くしのグリーンカーテン。今回はグリーンカーテンの効果を紹介します。

グリーンカーテンとは、アサガオなどツル性の植物を建物外の窓側で育てネットに絡ませ、カーテン状にすることで、カーテン状の植物によって日陰ができ、室温の上昇を抑えることができます。また、植物の蒸散作用によって家の周りの放射熱が吸収され、部屋に入ってくる空気の温度を下げることもできます。植物の光合成の効果により、新鮮な空気が入ってくることもメリットの一つです。

二酸化炭素削減、節電対策の一環として環境省が「グリーンカーテンプロジェクト」を立ち上げるなど、グリーンカーテンの有効性が世に広まっています。暑さが続くと体もつらくなりますが、グリーンカーテンを作って暑さ対策をしながら、夏を快適に乗り切りましょう。

秋バテ

看護科 茶倉 亜有美



みなさまこんにちは。「秋バテ」という言葉をご存じでしょうか。今回は、「秋バテ」について少しだけ書かせて頂きます。

夏が過ぎ過ぎやすいはずの秋に入ったのに、体がだるい、疲れやすい、食欲がでないなど、体の不調が続いている状態がありましたら、それは「秋バテ」かもしれません。

夏から秋にかけての気温の変化や、秋の朝昼晩の寒暖差の繰り返しで自律神経のバランスが乱れることが原因とされています。

秋バテの対策として

☆食事 冷たい物は控え、温かいお茶やスープ、体を温める根菜類や体調を整えるビタミンが豊富な豚肉や納豆がおすすめです。

☆シャワーだけでなく三十八度から三十九度のぬるめのお湯にゆっくりつかりましょう。

☆可能であれば、二十分から三十分程度の散歩など軽めの運動を毎日行うことで自律神経の機能が回復します。

☆室内外の温度差を大きくしすぎること、自律神経を乱す原因となるため、ひざ掛けやカーディガン等を使用し体を冷やしすぎないようにしましょう。

日本には四季があり風情のある自然のうつりかわりが魅力ですが、季節が変わるときは体調を崩される方が多くいます。体調に気をつけてお過ごしください。

デイケア便り 9月号



どっこいしょ！よっこいしょ！

夏祭りの気分を味わいながら、楽しいひと時を過ごしました



ひげダンス

体操やミニゲーム



8月生まれの方HAPPY BIRTHDAY!
お誕生日おめでとうございます♪
これからどうぞお元気でください

