

ケアプランセンターあすか通信

令和6年8月7日発行

第102号

発行責任者 富田啓暢

異常な暑さ

熱中症に注意

手軽にできる暑さ対策

暑い夏の八月、少しでも涼しく過ごしたいという願いは誰しも持っていることでしょう。

毎年、気温が四十度を超える暑い日が出現しています。エアコンをフルに使いたいが、電気代が心配という方も多いのではないのでしょうか？

とはいえ、エアコンの利用を制限すると、夏バテや熱中症が心配になります。そこで、暑い夏場でも手軽に乗り切れるための工夫を試されては、如何でしょうか。



日差しをしっかりと遮断

暑い日差しをしっかりと遮断する工夫が必要です。基本的に窓は風や光を取り込むために必要なものですが、夏場の強い光と熱は「暑さのもと」になります。しっかりと遮断しておきましょう。遮光力が高いカーテンや昔ながらのすだれはもちろん、窓

用のフィルムやシェードも手軽に取り付けられるので重宝だと思います。

特に一人暮らしの場合、外出中のお部屋は窓から入る日差しの影響で蒸し風呂状態に。常温で置いている食べ物も傷みやすくなりますし、遮光・遮熱対策はしっかりとしておきたいです。

夏場に手軽に涼しくなる方法の二つ目。

クーラーを効率よく使用することです。クーラーは汚れが溜まっていると、本来の力を発揮できないので、フィルターはこまめに掃除しましょう。また暑い夏場は、クーラーの設定温度を低くしてしまいがちですから、吹き出し口に保冷剤を置いておけば、通常よりも冷たい空気を放出できます。ほかに室外機の周りに物を置かないようにも注意。熱効率が悪くなる可能性があるため、植木鉢や洗濯物などで遮らないように気を付けましょう。

夏祭りの定番、浴衣で涼む

浴衣を着て夏祭りに出かけるのも涼を感じるひとつの方法です。通気性の良い浴衣は、見た目も涼しげで、着心地も快適。花火

大会や盆踊り、地元の夏祭りなどに浴衣を着て出かけてみてはいかがでしょうか。夏の風情を存分に味わいながら、涼しさを楽しむことができます。



扇風機と氷で作る即席クーラー

エアコンがない部屋でも涼しく過ごすためのアイデアとして、扇風機と氷を使った即席クーラーがおすすです。大きなボウルに氷をたっぷり入れて、扇風機の前に置くだけで、冷たい風を感じる事ができます。電気代も節約できるので、エコな涼しさを手軽に作れます。

スイカでひんやりを楽しむ

スイカは水分もたっぷり含まれていますので、熱中症対策にもぴったりです。余談ですがスイカは古代エジプトで初めて栽培され、その後世界中に広まりました。日本では江戸時代に普及し、夏の定番果物となりました。スイカにはリコピンという抗酸化物質が豊富に含まれており、夏バテ防止にも効果的です。

冷凍フルーツを使ったデザート
 冷凍フルーツを使ったデザートは、簡単に作れて涼しさを感じられるおやつです。例えば、冷凍したマンゴーやイチゴをそのまま食べたり、ヨーグルトやアイスクリームと合わせたりすること、爽やかな味わいを楽しめます。また、ミキサーでスムージーを作るのもおすすめです。自分好みのフルーツを使って、オリジナルのひんやりデザートを楽しんでみましょう。



「孫」と

家族との遅い夕食が待ちきれなくて、孫は、保育所の帰り、腹ごしらえに、時折りわが家に立ち寄る

私：おばあちゃんね、この間、ムカデに噛まれたんやよ。

孫：ムカデ!!
 あれは いっちばん いた
 いんやよねっ。

私：ムカデが一番痛いこと、翔太
 よう知ったあるね。

孫：知ったあるよ！
 むかしから知ったあるわ。

(四歳のお前にも、昔があったとはねえ)



(幸女)

利用者の作品

新宮市

千葉喜康さん

写真帳より

(北山川観光筏下り)



書

熊野市 井戸町

大江吉朗さん (百五歳)



絵手紙

熊野市

森本道子さん



小石に書かれた作品

ちぎりえ

思い出の作品

新宮市

永井征代さん



水墨画

新宮市

大坂和子さん

