

葉(しおり) 便り

Vol. 73

梅雨のシーズンですね。これからの暑い時期、湿気と高温で体温調節がむずかしく、自律神経のバランスの乱れが生じやすくなります。体調管理に気をつけたいものです。

エアコンなどによる外と室内の温度差に対応するためには、首とお腹を冷やさないう、上着やショールなどで体温を調節すると良いです。シルクの腹巻などは夏でも涼しくて、おすすめです。

特に湿気の多い時は体温調節が難しく、発熱、むくみや倦怠感につながります。積極的に汗をかくことで余計な水分をだす一方で、上手な水分補給をしましょう。暑いときには、つい冷たい飲み物を飲んでしまいがちですが、ここは暖かい飲み物のほうが良いようです。冷たい食べ物や飲み物の摂り過ぎは内臓を冷やし、血行不良や免疫低下を起こしやすくなるので控えめにしましょう。

旬の食材には季節の気候に対処できる作用が備わっています。高温・多湿の時期には、利尿作用やカラダの熱を冷やしてくれる夏野菜などの食材を積極的に摂りましょう。加熱したり、暖かい汁物を加えるなど、調理やメニューも工夫しましょう。

急激な気候変化はカラダにストレスを与え、交感神経が刺激を受けて不眠になりやすくなります。深呼吸やストレッチなどでリラックス、体も緩めて副交感神経が優位になるように心がけ、この季節を乗り切れたらいいですね！

湿気対策・カビ対策をしておきましょう！

☆押入れやクローゼットに空気の流れを

衣類や蒲団にカビが生えたら大変！！

押入れの衣装ケースは床にスノコをかませ、壁との間にも隙間をあけておく。この時期だけは押入れの両端を少しだけ開けておくことで、空気の流れをつくと良いです。湿度がひどく高い日には、開けてある一方から2～3時間、扇風機の風を送ると押し入れ内の湿った空気が入れ替わります。

☆新聞紙を活用

新聞紙は材質が粗くデコボコがあるため湿気を吸いやすいのが特徴です。靴箱に新聞紙を敷きその上に靴を置くようにすると、数か月に一度交換するだけで済みます。押入れにも筒状に丸めて数本入れておくと湿気取りになります。触ってみて湿気てきたら、交換しましょう。湿気とりに使った新聞紙はきちんとたたんでリサイクルに出しましょう。

☆浴室のカビ対策には冷水シャワー

風呂場のカビの原因は湿度と温度の組み合わせ、そして石鹸カスや人間の垢です。お風呂上りに浴室全体にシャワーで冷水をかけて温度を下げ、石鹸カスや垢を落としておきます。窓があれば開けておき、窓がなくても換気扇があるなら3時間ほどまわしておくと良いです(電気代はあまりかからないそうです)。冷水シャワーの後、全体を乾いたタオル(雑巾)で簡単に拭いておきましょう。

☆洗濯機掃除

専用の洗濯機掃除クリーナーなどで手が届かない洗濯槽の裏側についているカビなどを除去し、目に見えるところについているホコリなどを綺麗に拭き取り、カビの原因となるものをなくしましょう。毎回使用后、洗濯槽の蓋を開けておき、中を乾燥させるようにすれば洗濯機にカビが生えづらくなります。

食中毒にご用心！！

梅雨の時期から夏にかけて、食中毒が最も多発します。暖かく湿気が多いこの時期はその原因となる細菌の繁殖が活発になります。衛生的な調理、取り扱いを心がけ、しっかり予防しましょう。

食中毒予防の3原則

1. 菌をつけない： 調理時には手をきれいに洗い、生肉と野菜を一緒に洗わないようにして、食材に菌をつけない。
2. 菌を増やさない： 食材を低温(冷蔵庫・冷凍庫)で保管、細菌を増やさない。
3. 菌をやっつける： 食材の中心まで加熱、調理器具の殺菌。

食品の購入

- 肉、魚、野菜などの生鮮食品は消費期限を確認し、新鮮な物を購入する。
- 肉汁や魚などの水分が漏れないようにビニール袋などに分けて包む。
- 生鮮食品の購入は、買い物物の最後にし、寄り道せず、まっすぐ持ち帰る。

保存

- 冷蔵庫・冷凍庫の詰め過ぎに注意。めやすは7割程度。
- 冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下の維持がめやす。
- 早めに使いきる。
- 肉や魚などは容器に入れ他の食品に汁がかからないようにする。

調理・食事

- 生肉、魚、卵を取り扱ったときは手を洗ってから、次の調理にとりかかる。
調理途中で他のことをしたり、他の物に触ったら必ず手を洗う。
- 肉汁や魚の汁が他の食品にかからないようにする。
- 包丁を材料ごとにこまめに洗う。熱湯をかけてから使う。
- 冷凍食品の解凍は冷蔵庫内や電子レンジで行う。
- 調理前や調理後の食品を室温で長く放置しない。
- 残り物は早く冷えるように清潔な浅い容器に小分けして保存する。
- 残り物を温め直す時は十分に加熱する。めやすは75℃以上。
汁物は沸騰するまで加熱する。
- 少しでも怪しいと思う物、時間が経ち過ぎた物は捨てる。

福祉クラブ生協 多摩 家事介護 W.Co 菜

W.Co 栞は多摩地区の方々の力強い味方です！

快適な生活を送るためのお手伝いをいたします！

- ご自宅の整理・整頓と掃除、窓ふき、庭の草取り、植木の手入れ
- 身の回りのお世話:入浴のお手伝い、衣服の着脱、洗濯、衣服の整理など
- 献立、調理と食事の提供
- 通院介助(通院時の同伴、医薬品の受け取り)
- 買い物の代行や同伴、買った物品の運搬
- 外出や散歩の同伴、ペットの餌やりと散歩
- その他なんでもご相談に応じます

どうぞご利用ください！

ご不便なこと、お困りのことが有りましたら、下記へご連絡を。
コーディネーターがすぐ伺います。

☎044-922-5585

栞では上記のような家事介護サービスを行うワーカーを募集しています。

合同説明会を7月8日と9日に実施します。

時間:10時30分~12時

関心をお持ちの方、是非お電話ください。

場所:家事介護栞事務所 Tel044-922-5585

川崎市多摩区登戸1729 NTT docomo ショップ隣

Eメール:w.co-siori06521@dune.ocn.ne.jp