

# 筑波地域包括支援センター かわら版

令和2年6月1日 第26号  
☎828-5806

非常事態宣言も解除となり、日常生活も戻りつつあると思います。感染対策を怠ることなくお過ごしください。

## 6月は以外と大掃除にむき？

大掃除といえば年末ですが、6月は掃除のベストシーズンのひとつです。

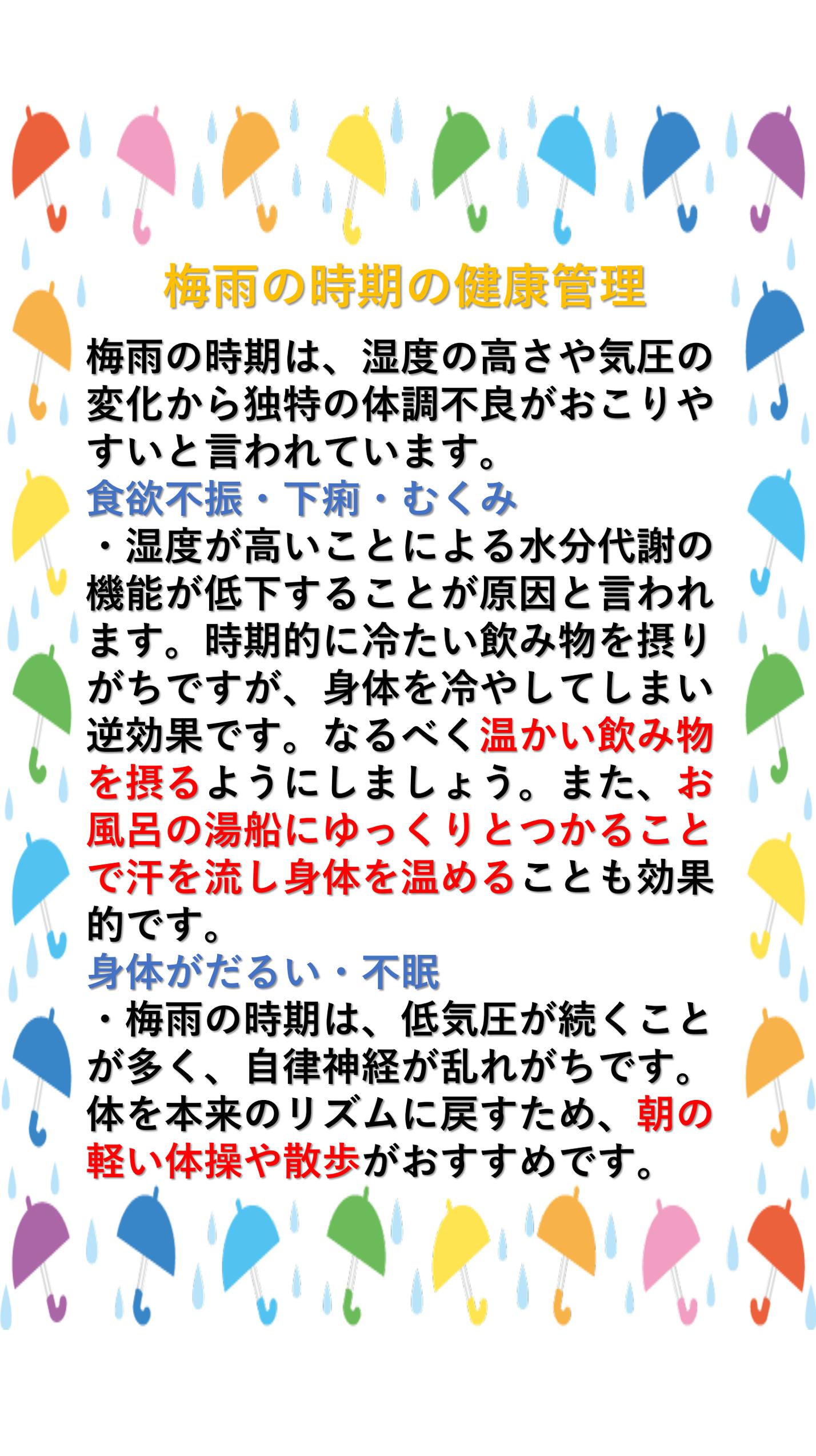
大掃除に向く理由として

1.適度な湿度で汚れが緩み汚れがとりやすい。

2.夏と秋に大発生するダニやカビの発生予防になる。

があげられます。

この時期、神社等でも「夏越の祓」と呼ばれる茅の輪くぐりで有名な厄払いの行事がありますが、家でも半年分の厄を払うつもりでお掃除はどうでしょうか。



## 梅雨の時期の健康管理

梅雨の時期は、湿度の高さや気圧の変化から独特の体調不良がおこりやすいと言われてています。

### 食欲不振・下痢・むくみ

・湿度が高いことによる水分代謝の機能が低下することが原因と言われます。定期的に冷たい飲み物を摂りがちですが、身体を冷やしてしまい逆効果です。なるべく**温かい飲み物を摂る**ようにしましょう。また、**お風呂の湯船にゆっくりとつかること**で汗を流し**身体を温める**ことも効果的です。

### 身体がだるい・不眠

・梅雨の時期は、低気圧が続くことが多く、自律神経が乱れがちです。体を本来のリズムに戻すため、**朝の軽い体操や散歩**がおすすめです。