

令和 元 年 8 月 号

〒522-0054 彦根市西今町 369-1

Tel 0749-21-3983 Fax 21-3981

メール : hikoreha-cl@hikone.or.jp

はるのうみ介護最前線

毎日いろんな記念日が存在しますが、8月1日は、「洗濯機の日」です。たぶん、1日が「水の日」であることも由来になっていると思います。

日本に、電気式洗濯機が輸入されたのは、1922年(大正11年)の事だそうです。洗濯機の特許を取得したのが、1691年のことらしいので、日本はずいぶん技術力で遅れをとっていたようですね。

夏場は洗濯機を使用することが多いと思いますが、部屋干しや洗濯物を洗濯機の中に入れてそのままにしておくと、生乾き臭が気になりますよね。あの臭いの原因は実は菌が繁殖するために発生しているようです。脱水をかけたばかりの衣類は適度の湿気と温度の高さで保たれている為、菌にとってはかなり繁殖しやすい環境になっているようです。洗ってすぐ干したり、干すときには湿気の溜まらないところに干したり、扇風機を使用したりしてみると改善するようです。

洗濯物もいつもより多くなる時期でもあります。嫌な臭いは残さないようにしたいですね。

ちょっとリハビリ、もっとリハビリ

園芸療法について

『はるのうみ』が移転してから畑が大きくなったことに、みなさまはお気づきでしょうか？本日はこの畑で行っている園芸療法についてご紹介したいと思います。

園芸療法とは、身体を動かして植物を育てることで心身機能を良い状態に導いていく手法で、昔からリハビリの1つとして用いられてきました。土をいじったり、種をまいたり、水やりをしたり、収穫したり。植物を育てる際には、自然と屋外で手足を動かすので、普段、運動不足になりがちな人も無理なく運動できます。適度な運動によって、新陳代謝が高まり、快眠導入をもたらします。また、屋外で作業をし、育てた野菜をいただくことによって、視覚・触覚・嗅覚・聴覚・味覚すべてが刺激されるので、五感を快くリフレッシュさせることができます。

このように、身体面に多くの効果がある園芸療法ですが、最近では認知症予防など精神面の方向からも注目が集まっています。どのような効果が期待されているのか、次回お話をさせていただきます。



毎日暑い日が続いております。

くれぐれも熱中症にはご注意ください。冷房が苦手な方も「ドライ機能」等をうまく利用して頂き、水分の補給などは、こまめに行いましょう。

8/12(月)より 8/14(水)は夏季休暇を頂きます。

8/15(木)からは平常営業で行います。