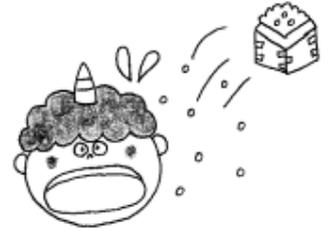


いきいき通信



～ 地域包括支援センターだより ～

平生町高齢者地域包括支援センター（平生町社会福祉協議会） ☎ 56-8000

— はつらつとした毎日を —
【 乾燥に注意しましょう 】

少しずつ日脚が伸びてくるころとなりました。みなさま、いかがお過ごしでしょうか。冬は空気が乾燥しやすい時期ですが、空気が乾燥した環境は様々な影響を及ぼすと言われています。そのため、今月は自宅で手軽にできる乾燥対策をご紹介します。

● ● 冬の乾燥 ● ●

▽ 原因 ▲

空気中の水分量の減少

気温が低いと、空気中に存在できる水分量が少なくなってしまうため、空気が乾燥します。



▽ 乾燥による影響 ▲

風邪をひきやすくなる

空気が乾燥すると風邪のウイルスが活発化します。また口や鼻などの粘膜が乾燥することで身体の防御機能が低下します。



電気を使う暖房器具の使用

暖房で部屋の温度が上昇すると、空気はより多くの水分を取り込めるようになりますが、部屋の中の水分量に変化はないため、結果的に湿度が下がり、乾燥を感じてしまいます。



肌のトラブルにつながる

乾燥により肌が荒れたり、かゆみの症状が出る場合があります。



火災が発生しやすい

空気が乾燥すると火が付きやすいだけでなく、火のまわりも早くなります。



生活の中での困りごとに関するご相談は、

『平生町高齢者地域包括支援センター』へ

平生町大字平生村 618-2 ☎56-8000 ふれあいまちづくりセンター





部屋が乾燥しているってどうやったら分かるの??



① 湿度計で確認する

40%~60%が最適な湿度と言われています。

② コップについて水滴を確認する



氷水を入れたガラスのコップを部屋に置き、しばらくしてコップの外側に水滴がついていなければ乾燥している状態と考えられます。

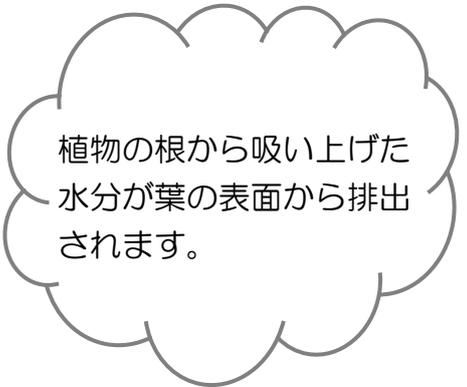
● ● 手軽にできる乾燥対策 ● ●



洗濯物を室内で干す



観葉植物を置く



植物の根から吸い上げた水分が葉の表面から排出されます。



床を水拭きする



加湿器を使う

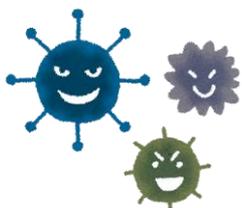


お湯を沸かす

※やけど、空焚きに注意しましょう

加湿しすぎに注意しましょう

加湿をしすぎると、カビの原因になります。適度に換気をするなど風通しをよくしましょう。



こまめに水分補給をしましょう

空気が乾燥すると肌から水分が蒸発していきます。夏同様こまめに水分補給をしましょう。

