

ラヴィ通信

2021年6月号

緊急事態宣言後、新型コロナウイルス感染者が少しずつ減少傾向にあるようですが、医療はまだ逼迫しているようで、『緊急事態宣言』や『まん延防止等重点措置』が延長されたところが多くあります。新規感染者の大半が感染力の強い「変異株」に感染している状況になってきているようです。

各地でワクチンの大規模接種も始まりましたが、もうしばらくは気を緩めずに感染予防を心がけましょう。

気を付けましょう

手洗いは、しっかりと石けん液を泡立てましょう。泡立てることで、手全体や手のしわなどに石けん液がいきわたります。正しく手洗いするためには、30秒かかります。『30秒手洗い』を身につけるために、砂時計やタイマーを置いて30秒間の手洗いを実感してみてください。



アルコール手指消毒剤は、短時間で細菌からウイルスまで幅広い微生物に有効です。石けん液だけの手洗いでは落としきれずに残った微生物も、アルコール消毒液により除去できます。



マスクをつける時は「鼻」「頬」「あご」にすき間をつくらないようにしっかりとマスクをつけましょう。



今のうちにエアコンの試運転を！

今年は、「エアコンの試運転」を実行したほうが良さそうです。コロナ禍の生活の変化によりエアコンの利用度が例年度より高くなっています。それだけトラブルが発生する可能性も上がるのです。7～8月は修理修理点検のピークになるので、故障を早めに見つけましょう。

試運転の方法

① 運転モードを「冷房」、温度を16℃から18℃(最低温度)に設定して10分程度運転する



② 冷風がきちんと出ているか、異常を示すランプが点滅していないかを確認する



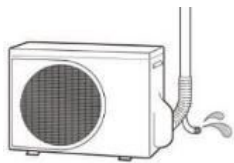
③ 異臭や異音がないか確認する



④ 30分程度運転を続け、室内機の下側に水漏れが起きていないかを確認する



⑤ 外のドレンホースから、水が出ていることを確認する



⑥ 室外機の周囲に空気の流れを悪くする物が置かれていないか確認し、あれば取り除く



目の疲れはありませんか？

コロナ禍で目が乾きやすくなる条件が増えドライアイになりやすくなっているようです。

- ・マスクのスキマから漏れる息が目や乾かしてしまう
- ・在宅勤務でのパソコン作業時間増加などによるまばたきの減少や目の疲れ
- ・環境の変化によるストレスで副交感神経の働きが低下し涙が減少する

ドライアイは、涙の量が足りなくなったり、涙の成分が変化したりする病気で、目が傷つきやすく、きれいに行うことができなくなります。そのため、目が「ゴロゴロする」「かすみがち」「痛い」という症状を招くことになります。IT化が進んだ現代社会において、目の疲れは避けられないものかもしれませんが、目の違和感にいち早く気づき、早めの対処や継続的なケアを心がけましょう。

ドライアイ予防法

- ① 意識をして『まばたき』をする＝ワイパーのように目の表面のゴミを取り除き、涙で均一に目を潤わせる
- ② つらくなったら、目を温める＝涙の蒸発を抑える脂分の分泌を改善し、目の潤いをキープする
- ③ 「20-20-20 ルール」＝20分間目を使ったら20フィート(約6メートル)先を見て20秒目を休める

6月に入り、蒸し暑い日が続きます。だんだん薄着になり、背中のぜい肉が気になります。背中では意外と脂肪がつきやすい場所です。日常生活では背中の筋肉を使う機会が少ないので意識してしっかり動かし、スッキリした背中を目指しましょう。

立った魚のポーズ

仕事中や通勤時にも手軽にできるポーズです。ひじを引くときに肩がすくまないよう注意



下腹をひっこめて背筋を伸ばして立つ。親指を内側にして両手を握り、ひじを直角に曲げ、息を吸う。



息を吐きながら胸を張って顔を斜め上に向け、ひじを引き締めるように後ろに引き、その姿勢で6～8秒キープ。3～5回行う。

食事が楽しくなるテーブル演出

コロナ禍で、過ごす時間が増え、大切な人と食卓を囲む時間が増えました。普段の食生活を振り返り、行動に移してみましょう。「おいしさの85%は視覚情報から」といわれます。レストランなどでの食事は雰囲気も良く、おいしくて、楽しいものです。家庭の食卓も、少し工夫してみましょう。

- ・テーブルクロスやランチョンマットをセットする
- ・家にあるお気に入りの食器を、普段使いにする
- ・大きなお皿に数個の小鉢を載せて、その中におかずを盛りつける
- ・花だけではなく、旬の果物や野菜をバスケットなどに入れて置く

食卓がいつそう楽しい雰囲気になります。6月は「食育月間」です。豊かな人間性を育み、生きる力を身につけることを目標に設けられました。6月にはぜひご家庭でも、食に関心をもつための取り組みをしてみてください。



正しい紫外線対策を！

肌老化の原因の8割が紫外線です。肌が老化するか否かは、どれだけ紫外線を防いだかにかかっているそうです。肌老化の一番の原因は加齢ではなく、紫外線なのです。日焼け止めはゴシゴシと肌にしっかり塗り込んでいくのではなく、「塗る」のではなく「乗せる」のがポイントです。手に乗せてから塗るとムラになりやすいので、顔や首以外は容器から直接肌に乗せましょう。塗り忘れやすい場所や日焼け要注意ポイントは丁寧に塗りましょう。

日焼け止めを塗る時の注意



塗り忘れ注意

生え際、まぶた、耳

日焼け要注意

- ・頬、鼻の頭、おでこ、あご
- ・唇
- ・皮膚が日焼けに弱い
- ・あご下、首
- ・照り返しが当たりやすい