

しんゆり訪問リハ通信 6月号

～新百合ヶ丘総合病院訪問リハビリテーションより～

TEL：044-322-8368 FAX：044-322-8427
責任者：梶 登士次 作成者：野村 星花



6月になり、ジメジメした日が増えてきましたね。湿度も高くなり、カビが生えやすくなったり、なんとなく調子が悪いと思うこともあるかもしれません。今回は、**換気**についてお話したいと思います。

換気のメリット

◎閉め切った室内の空気には二酸化炭素、一酸化炭素、窒素酸化物、ハウスダスト等が多く含まれる。



換気をするると・・・

- ・結露・カビの発生を防げる
- ・ウイルスの滞留を防げる
- ・シックハウス症候群を防げる
- ・リフレッシュ効果を生む
- ・一酸化炭素中毒を防げる
- ・建物の劣化のスピードを防げる



効果的な換気の方法

- ・**12時～16時の間に換気をする**
→湿度の低い時間帯である12時～16時に行うと湿度が抑えられます。
- ・**数分の換気を数回に分けて行う**
→目安として、2時間に1回、5分～10分程度行うと良いです。
- ・**2か所の窓を開けて空気の通り道を作る**
→2ヶ所以上開けると、空気の入り口と出口を作ることができます。さらに、入り口を5～15cmほどの狭さにし、出口となる窓を広く開けると、空気の入りの勢いが良くなるのでより効果的です。

雨の日は??

梅雨の時期は窓を開けられない日も多いかと思います。そんな日は、換気扇を回したり、湿気対策には除湿器を使用しても効果が期待できます。

雨の日も運動

最後に、雨の日でも自宅内で簡単にできる**起立運動**を紹介します。運動を行うことで全身に酸素が行き渡り、体がすっきりします。換気と合わせて行うと効果的です。

主に使用する筋肉：大腿四頭筋（太ももの前面）

- ①椅子に腰かける。
- ②足部に体重を乗せて立ち上がる。
膝は伸びきるように。
- ③5～10回程度繰り返す。

※不安であれば、支持物に掴まりながら行う。

