

日ごとに蒸し暑く感じられるようになってきました。私たちの住む近畿・東海地方にも、梅雨の季節がやってきます。

梅の雨と書いて「つゆ」、「ばいう」と読みますが、元々は中国から伝わった言葉で、「黴(カビ)の雨」と書いて「黴雨(ばいう)」と言い、これは黴(カビ)が生えやすい時期であることからきているそうです。それを日本では、この時期に旬を迎える「梅」の字をあて「梅雨」としたとされています。もう一つの読み方である「つゆ」はジケジケと気候が「露(つゆ)」を連想させることからだとの説があります。

長雨が続く季節は、ついつい家に引きこもりがちになりそうですが、ぜひデイサービスに来ていただき、梅雨に負けず、爽やかに薫りたつ梅のように元気に過ごしましょう。



ベランダ散歩と外気浴でリフレッシュ

風と日差しが心地の良い季節。デイサービスの前の田んぼも田植えが終わり、生命感をより一層感じる景色となりました。天候の良い日には、午前中ベランダに出て外気浴をしています。のどかな景色に癒されながら、ベランダを散歩していると、みなさん「外の空気はやっぱりおいしいな」、「ほんとうにのどかな景色、見晴らしが良いねえ」など喜んでくださっています。

室内での健康体操も良いですが、屋外で散歩すると足取りもより弾みます。また午前中の優しい陽射しを浴びながら軽めの運動を行なうことは、骨を丈夫にすることにつながります。これからも天候に合わせて行なっていきたいと思います。



楽しく、おいしい!!～チヂミを作りました～

5月、「おやつ作り」でチヂミを作りました。調理の前にまずは、チヂミとはどういうものか、その歴史などを紹介。なんと韓国では、チヂミは一般的には「プチムゲ」と呼ばれており、チヂミと言っても通じづらい話など、みなさん興味深く聞かれました。その後はお楽しみのトッピングです。「シラス」、「キムチ」、「チーズ」、「干しエビ」など、好きな具材を選び、オリジナルのチヂミを作りました。いろいろな具材を組み合わせてもおいしく食べれるのがチヂミの良さ。焼き立てのチヂミを食べ、みなさん「おいしい」と笑顔もホクホクで大満足の様子でした。



湿度の高い梅雨も元気にすごしましょう!!

生活リズムを整える

睡眠をしっかりとり、毎日同じ時間に寝起きすることで自律神経を整えましょう。

適度な運動と入浴

ぬるめのお湯にゆっくり浸かったり、軽い運動で血流をよくしたりして、汗をかいて体内の水分代謝を促します。

ストレス発散

趣味の時間を作ったり、誰かと楽しくおしゃべりをしたりして、リフレッシュしましょう。

水分補給と暑さ対策

軽い運動や入浴で汗をかく習慣をつけ、今のうちから暑さに体を慣らしましょう。またエアコンや衣服の調節を行ない室温、湿度を適切に保ちましょう。こまめな水分補給も大切です。