

今月のトピック

紫外線対策



5月は天候もおだやかで、外出や散歩をするのによい時期です。外出時の歩行は健康維持や認知症予防に効果があるほか、美しい景色と空気を満喫することは、気分も晴れて楽しみも増えますね。

しかし、外出や散歩には優れた健康効果がある一方で、多くの紫外線を浴びることによる肌や目への悪影響の原因にもなるのです。特に紫外線量が増える春～夏は、身体への悪影響を防ぎながら健康効果を得られるよう、注意と対策を行って外出を楽しみましょう。

日光を浴びることのメリットとデメリット

メリット

ビタミンDの生成

日光を浴びることでビタミンDが生成され、カルシウムの吸収を助けます。骨への作用だけでなく、転倒防止や認知症の予防をはじめとした高齢期の健康全体に良い効果をもたらすことが明らかになってきています。

セロトニンの分泌

「幸福ホルモン」と呼ばれることもあるセロトニン。神経伝達物質のひとつで、精神を安定させ幸福を感じやすくする働きがあります。太陽の光を直接浴びることで分泌量が増え、心のバランスを整えます。

デメリット

皮膚や目への悪影響

日光に含まれる紫外線は、皮膚の老化・炎症などを引き起こし、肌のバリア機能を弱めます。また、白内障・黄斑変性症・翼状片などの目の病気も、加齢とは別の原因の一つとして「紫外線を浴びること」が考えられています。

対策

紫外線をカットする

つばの広い帽子をかぶって顔や目に入る紫外線を抑えましょう。熱中症対策としても有効です。眼鏡をかける方は、UV カット効果のあるレンズや紫外線透過率の低いレンズを選ぶのも効果的です。ただし、色の濃いサングラスは周囲が見えにくくなるほか、瞳孔が開いて逆に多くの紫外線が目に入る可能性があるため、レンズは透明に近いものをおすすめします。

長時間日光を浴びない

日光に当たる時間は両手の甲くらいの面積が15分間当たる程度、または日陰で30分程度が目安とされています。長時間紫外線を浴びないようにしましょう。



さらに外出時はこちらもチェック！

水分補給 … 外出中や帰宅後など、こまめに水分補給をしましょう。
ペットボトルや水筒を持ち歩くのも良いですね。

熱中症対策 … 毎年熱中症の症例が増加する時期です。水分や塩分摂取のほか、日差しが強い時は日陰に入る・お店に入って休憩をとるなど、予防を心がけてください。



花笑 はなえみ ～あひまの花園～

5月は数多くの品種のバラが花を咲かせ、各地でバラ祭りが開催されます。美しい姿や芳香で人々を魅了するバラは古代より愛され、壮大な歴史の波の中にもしばしば登場するほど人々の情熱が注がれてきました。

バラの誕生は7000万～3000万年前とされています。人類の歴史にバラが初めて登場するのはメソポタミア文明で、墓地や女神の像と共にバラが発見されています。紀元前5000年のエジプトの墓地からはバラの花束の遺物が発見されました。また、バラという言葉が発見された最古のものは「ギルガメシュ叙事詩(紀元前2000年)」とされています。

ギリシャ文明や古中国文明にも記録があり、大航海時代(1500年代)に中国で栽培されたバラをヨーロッパに持ち帰ったことで、のちに多くの園芸品種が誕生し、今では「花の女王」と呼ばれ世界中で親しまれています。

只今大募集

いつもご覧いただきありがとうございます！
あいごでは、皆さまからの投稿を常時募集しています。お手紙や作品(過去作品も)で、言葉を飾ってみませんか?? 皆さまと一緒に作り上げていけたら、とても嬉しいです♡

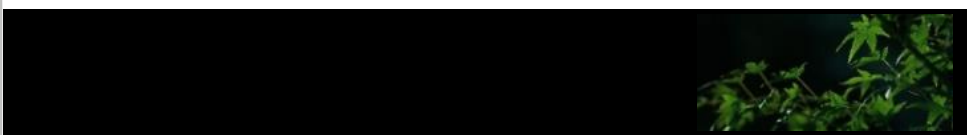


ご投稿お待ちしております!!

編集後記 ～ ANOTHER DOOR ・ 爽 ～ ヘルパーステーションあいご 松野智恵

青空と木々の緑が爽やかな季節ですね。光と影が作り出す陰影もさらに濃く、鮮やかな色彩との対比にはっとさせられます。印象的な光景を楽しみたいです。

さて、今月は利用者様からいただいた「えんむすびレター」のご紹介をさせていただきました。K.K.様は写真がご趣味とのことですが、皆さまはどんな趣味をお持ちでしょうか? 趣味があると生活にはりが出ますね。ぜひ沢山楽しんでください♪



えんむすび

♡
レター

皆さまからの情報・声をお寄せ下さいませ。
・くらしの豆知識
・わたしのお気に入り・趣味・作品
・困っていること・してみたいこと・行きたいところ など
・その他、ご自由にご記入下さいませ。

イラスト



訪問したヘルパーに渡して下さい...

いつもありがとうございます! ヘルパー一同

