



医介の

太助だより

108号

ホームページは



↑こちらから↑

発行：株式会社 介護の太助

編集：本部 令和8年6月15日

3か月予報

5月19日、気象庁から3か月予報が発表されました。6月から8月の気温は全国的に平年よりも高い予報となっています。エルニーニョ現象発生の可能性が高く、猛暑になる恐れがあるという事です。

6月から7月にかけて、次第に雨の季節になりますので、大雨に注意しましょう。7月から8月にかけては暑い夏が到来します。最高気温が40度以上の日を「酷暑日」と呼ぶことが正式に決定しましたが、今年の夏は「酷暑日」に注意が必要となります。既に真夏日を記録している地域もあり、今から準備しておきましょう。



暑熱順化

本格的に暑くなる前に、体を暑さに慣らしておく「暑熱順化」をしておきましょう。暑熱順化できていないと熱中症になる危険が高まります。個人差がありますが、暑熱順化には数日から2週間程度かかりますので、暑くなる前から運動や入浴で汗をかき、体を暑さに慣れさせておきましょう。日常生活でできる暑熱順化のための方法をご紹介します。汗をかく前後ではこまめに水分補給を行いましょう。

①ウォーキング・ジョギング

週5日の頻度を目安に、ウォーキングなら30分、ジョギングなら15分程度行う事で効果がありません。

②サイクリング

週3日の頻度を目安に、30分程度行う事で効果がありません。

③適度な運動

週5日から毎日の頻度を目安に、軽い筋トレやストレッチなどを30分程度行う事で効果がありません。

④入浴

毎日または2日に1回の頻度を目安に、シャワーだけでなく、38度から40度程度の少しぬるめに設定した湯船に10分ほど浸かる事で効果がありません。

エアコンの準備

本格的なシーズンが訪れる前に、エアコンの準備をしておきましょう。本格的に使用する時期になって突然動かかないといった事態になると、修理や買い替えを依頼してもすぐに対応してもらえず数週間待たされてしまう事もあります。快適な室内環境を確保するため、しっかりと準備しておきましょう。

電源プラグやコンセントの周りにホコリやゴミがたまると、室外機の吹き出し口に障害物がたまり、排水ホースが詰まったり、室外機が汚れていないかを確認しましょう。電源プラグにホコリがあるとトラッキング火災の原因になります。また、フィルターや室外機周りが汚れていると室内が冷えない原因になりますので適切な方法で手入れしておきましょう。

使用前のお手入れが終わったら、エアコンの試運転をしてみましょう。詳しい手順はメーカーごとに異なるため注意が必要ですが、基本的な流れをご紹介します。万が一試運転の間に水漏れ・異臭・異音などの異常が確認された場合は、エアコンの使用を中止し、販売店もしくはメーカーに相談するようにしましょう。

- 1.. 冷房モードにして最低温度で運転する。
- 2.. 本体の吹き出し口から冷風を確認する。
- 3.. 本体・室外機に異常がないか確認する。



カビ・ダニ対策

ジメジメとした梅雨の時期、湿度が上がるとカビやダニの発生も増えます。カビやダニの発生を抑える工夫も重要になってきますので、その方法をいくつか紹介します。

①晴れの日には窓を開けて換気をする
雨の日が続くと、つい窓を閉め切ったままになってしまいがちですが、晴れている時には窓を開けて室内の換気を行いましょう。

②布団の湿気やダニを取り除く

布団や枕は湿気が溜まりやすいため、晴れている日には外干しをしましょう。雨が降り続けている時は、布団乾燥機や布団クリーナーを活用しましょう。

③押し入れやクローゼットはこまめに換気

日頃から押し入れやクローゼットは閉めたままになりがちです。窓を開けて喚起する際や、除湿器などで部屋を除湿する際は、押し入れも明けて一緒に換気や除湿をしましょう。

④浴室はカビが発生しやすい環境を作る

梅雨の時期はさらにカビが発生しやすい浴室ですが、浴室に窓がある場合は晴れ間に浴室の窓や扉を開けて喚起をしましょう。換気扇を常に回しておく、浴室の温度を下げるために使用後に冷水をかけ水気を良く切るなど、カビが発生しにくい環境づくりを心がけましょう。

⑤除湿器やエアコンを活用する

効率よく除湿をするためには、除湿器やエアコンの除湿機能を使用しましょう。また、部屋干しをする場合にはさらに湿度が高くなってしまうため、エアコンの除湿機能と扇風機の併用や、除湿器の衣類乾燥機能を手前に使用していきましょう。



電気代を抑えるヒント

エアコンは「自動」モードが電気代の削減に繋がります。また、窓に断熱シートを貼ったり、カーテンを遮熱タイプに変更する事も効果的です。エアコンとサーキュレーターを併用する方法もよく知られています。

給湯器の設定温度も意外なポイントです。単水栓の場合は40度前後、混合水栓の場合は50度前後に設定しておくことが電気代節約に効果的と言われています。

電力消費の多い時間帯には、最寄りの公共施設や商業施設等を利用する方法もお勧めです。今年の夏は図書館でゆっくり読書を楽しむ時間を作ってみてはいかがでしょうか。