



今回は「梅雨対策」をテーマに、梅雨時の体のケアの仕方や気をつけたい身の回りのポイントをご紹介します。また、雨天時の車いすでのお出かけ事情について、受講生の方に聞いてみました。今からできる対策や準備をして、一緒に梅雨の時期を乗り切りましょう！

## からだ

梅雨の時期は体調を崩しやすく、頭痛や関節痛によく悩まされるといった方も多いのではないのでしょうか。俗にいう『天気痛』とよばれる症状は「気圧の変化」も原因の一つといわれています。気圧が下がると体内の血管が膨張するなどの理由で血流が増え、神経を圧迫し炎症反応を引き起こす事で、痛みが出てくるようになるそうです。こもりがちな人は、晴れの合間に散歩をしたり、少しでも動くことを意識してみましょう。昼間に体を動かして酸素を入れることで、血の巡りもよくなり、気分もリフレッシュできます。また、1～2時間おきの簡単なストレッチで緊張をほぐすことも痛みの軽減に効果的です。

## 食べもの

夏野菜には体の余分な熱をとり、また余分な水分を体内から出す作用があります。きゅうり、トマト、ナス、西瓜、とうもろこし、冬瓜、ゴーヤ、カボチャなどをマメにとってみるのも、この時期多い「熱中症」の予防として効果的です。「何となくだるい」「疲れが取れない」と感じている方は、特に豚肉や豆類などビタミンB群の豊富な食物を多めに摂ると疲労回復になります。また、葱、ショウガ、ニンニク、大葉、薄荷、みょうがなど香りの強い野菜は、食欲増進や発汗効果があり体の調子を整えてくれます。

## パソコン

パソコンの最大の弱点は高温多湿です。内部が高温になり過ぎたり、湿度が高いところで使用したりすると、「パソコンの動作が不安定になる」「使用中に突然パソコンの電源が落ちる」といったトラブルが発生する可能性があります。また、この季節は雷也多発しますので、雷による過電流を防ぐためにも、稲光が見えたり雷の音が聞こえたりした時には、パソコンの電源を落として、接続してあるケーブルを全て抜いて雷が過ぎるのを待ちます。また、雷対策されたPCタップや、突然の停電や過電流からパソコンを守る「UPS（無停電電源装置）」などを使うのも有効です。

みんなに  
聞いてみました!

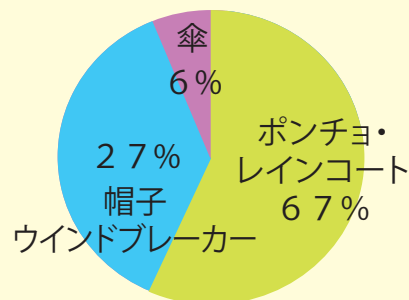
雨の日の通所研修って  
どうやってきてますか?



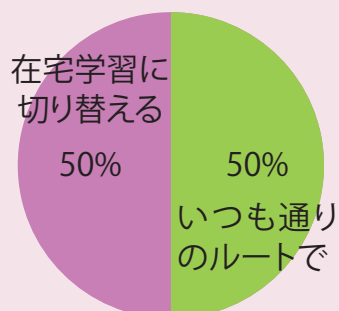
### 雨の外出時に 気をつけていることはありますか?

- ★天気予報は必ずチェックする。雨具は絶対に忘れない。万が一に備えてふだんより所持金を少し多めに持つ。(タクシーを利用するかもしれないので)
- ★視界がせまくなりやすいので、スピードを落とすのと、周囲の人の動きはより注意するようにしています。
- ★パソコン、資料等がぬれないように気を付けます。
- ★車いすのバッテリーにビニールを二重にかぶせている。
- ★出かける時は電動車イスのバッテリー部分がぬれないような工夫をして出かけます。
- ★外出先で雨に降られるかが一番心配なので、無理をせず先延ばし出来るものは延期します。少しの雨ならば出かけることもあります。雨具は使いません。自走タイプの車イスなので補助輪がぬれた時はスピードを出さず自転車や車にはとても気を使います。

雨の日はどんな雨具を  
使いますか?  
(複数回答有)



通所予定日の移動時、  
降雨と晴天とでは  
道順に変更がありますか?  
(複数回答有)



### 雨の日に帰宅してから 特別にすることはありますか?

- ★特になし(車いすをふく位)
- ★お風呂に入る。(雨具を使用しても濡れて体が冷えるため)
- ★私は車椅子を使っているので玄関から入る前にタイヤをアルコール入の除菌紙できれいに拭き取ります。家に入ってから車椅子と自分の身体を雑巾や手ぬぐいで濡れた所を拭き取っています。
- ★車いすのタイヤふき。髪や身体をタオルで拭いて風邪予防。
- ★持参したパソコン、資料が濡れていないかチェックする。車椅子を拭く。
- ★とくにありません。身体の濡れ具合では風呂に直行する程度です。

今回は車いすで通所されている受講者の方々に聞いてみましたが、やはり皆さん工夫をして外出されているようです。雨の日は路面や手すりなど滑りやすかったり、思うように体が動かなかったりします。いろいろなレイングッズを通販などで見かけるようになってきましたので、自分に合ったものを探してみるのもよさそうです。