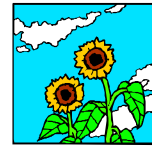


ゆうあい



特別養護老人ホームゆうあいホーム / 大竹市養護老人ホーム ゆうあいの里 / ゆうあいホーム短期入所生活介護事業所
デイサービスセンターゆうあいホーム / 訪問介護事業所ゆうあい / 居宅介護支援事業所ゆうあい
大竹市在宅介護支援センター / 小島新開の家デイサービスセンター / 小島新開の家デイサービス事業所
発行 社会福祉法人 広島友愛福祉会 大竹市玖波4-8-8 0827-57-7500 発行責任者 立山 道男

涼を求めて



毎日暑い日が続きます。広島市の7月の平均気温は1991年～2005年までの15年間の平均で、最高気温30.95度、最低気温24.05度ですが、1951年～1980年までの平均は最高気温29.09度、最低気温22.56度ですから、約30年間で2度近く上がっているのがわかります。

気温が2度上がると温度を下げるための即効性が重視され、室内はエアコンをフル稼働させることとなりますが、日本には昔から「涼を呼ぶ」という言葉があり、代表的なものは風鈴、打ち水、すだれでしょう。打ち水、すだれは実際に室温を下げる効果があります。風鈴は感覚的に涼を感じるもので、部屋の通気性をよくして、打ち水、すだれと併用して使えば、今よりも2度気温の低い時代には効果があったと思います。今年7月全米各地が猛暑の時、多くの人が公園の噴水に集まったという話が報道されました。所変われば涼を求める方法も変わってくるようです。日本では、30年の間に住環境の変化もあり、伝統的な夏の風物が失われつつありますが、できることは続けていきたいものです。

それでも暑さが凌げない時は、まずは部屋の暑い空気を外に出すことです。それには換気扇が役立ちます。窓を開け、換気を行った後にエアコンを入れましょう。ドライにして湿気をとるだけでも、ずい分涼しくなります。また、水分補給を小まめに行い、栄養のあるものを食べて、通気性がよく速乾性のある衣類を身につけることも大切です。省エネにも配慮した暑さ対策でこの夏を乗り切りましょう。(瀬戸 治雄)

