

ケア便り 6月号

今月のケア便りは梅雨についてお話します。

梅雨の時期は湿度・気温・低気圧の影響で自律神経の乱れにより疲れや体調不良がおこりやすくなります。生活リズムを整え、ぬるめのお湯での入浴が効果的です。

また、梅雨時でも気温が上昇する日があり、湿度が高いため汗が蒸発しにくく熱中症のリスクがあります。こまめな水分補給・通気性の良い服装・室内温度の管理を行い、体温調節を意識しましょう。

【梅雨と言えば紫陽花】

紫陽花は日本原産で花の色はアントシアニンと言う色素によります。土のPH（酸性度）によって花の色が変わり、一般的に酸性ならば青色、アルカリ性ならばピンク色となります。



以前は雨の日の紫陽花にカタツムリという風情のある光景が見られましたが、最近見かけないカタツムリ…
「カタツムリの殻を取ったらナメクジになる」ことは無く、
殻を取られたカタツムリは死んでしまいます。
それは殻の中の内臓が取れてしまうからです。



【梅雨の晴れ間のひと時に雨上がりの虹】

虹は大気中に浮遊する水滴の中を光が通過する際に分散することで起きる現象です。地上から見ると半円に近いものがほとんどですが、飛行機で上空にいる時やスカイダイビングで下降している時には眼下に円状で見えることがあります。日本では7色とされていますが、アメリカやイギリスでは6色、ドイツでは5色として認識されることが一般的です。

