

介護予防  
三二講座  
20

## 「換気」をしましよっ

### きれいな空気ですっきり

窓を開けて外の新鮮な空気を取り入れることで、さわやかな気分になることはありませんか。換気することは、衛生面だけでなく、私たちの心にも良い影響を与えてくれます。私たちの身体はたくさんのきれいな空気を取り込むことで、健康な状態が保てるのです。

長時間窓を閉め切っていると、空気の循環がなく、部屋の空気が悪くなって

様々な病気や感染症を引き起こす原因になります。部屋の空気は想像以上に汚れています。窓を開けて換気することは健康を保つ第一歩です。

### 換気の効果

#### ①除塵効果

空気中のほこりには、目に見えない有害な雑菌や病原体が付着していることがあります。換気をすることで室内の塵埃の除去や病原体の拡散防止の効果も期待されます。

#### ②室温調整効果

室内を暖め過ぎたり、冷やし過ぎたりした際、外気を取り入れることで適温にします。換気は、エアコンが効き過ぎた部屋のリセット機能も担います。

#### ③脱臭効果

いろいろな原因から発生する不快な悪臭をすみやかに排出し、快適に過ご

せる環境をつくります。

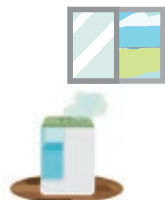
#### ④除湿効果

最近の建物は高気密高断熱で密閉度が高いので、空調によって結露が発生しカビの原因になります。湿気のもつた室内の空気を排出することで、人と住まいにやさしい環境を保つことができます。

### 換気の工夫

例えば冬場、暖房によって室内が乾燥しインフルエンザウイルスやノロウイルスなどの感染症が広がりやすい環境になってしまつ恐れがあります。

外気の湿度は、季節に関係なく平均50%以上あるといわれています。寒くても、暑くても、まずは窓を開けて外気を取り入れてから加湿器などを使うと、より効果的に湿度を上げることができます。



### 快適な室温・湿度の目安

冬：温度18～22℃  
湿度45～60%  
夏：温度25～28℃  
湿度55～65%



### 換気のポイント

風が通るように、窓を対極の2箇所開けることが大切です。窓を全開にする必要はありません。ほんの少し5cm～15cm程開けるだけでも十分に換気することができます。1～2時間に1回程度の換気が理想です。健康のためにもこまめに換気することを習慣化しましょう。



小浜きらめき ちや茶 佳秀  
統括施設長

小浜きらめき  
TEL.0770-56-5757  
時間/9:00～17:00  
(月～金)

参考「人間力回復—地域包括ケア時代の「10の基本ケア」と実践100」大國康夫著  
出版：クリエイツかもかわ



生協の福祉用具  
カタログ



## 羽水きらめきの活動紹介 ～世代間交流で、心身ともに活性化!!～

羽水きらめきでは、ご利用者のみなさんが併設のハーツきつず羽水へ週2回お出かけし、子どもたちと世代間交流を行っています。ご利用者が、朝のおやつを子どもたちに配ることから始まり、絵本を読んであげたり、新聞遊びをしたり、一緒に花の苗を植えたりと様々な活動を行っています。すっかりお馴染みになったお子さんは、おばあちゃん(ご利用者)の膝に自分からちょこんと座るようになりました。

このように子どもたちと交流することで、ご利用者が昔の子育てを思い出し穏やかな表情になったり、子どもたちのちよつとした仕草を見て笑顔がこぼれたり…。自然に子どもたちからパワーをもらっているようです。

今後も、人と人との「つながり」を増やし、楽しくイキイキと心身の活性化ができることをめざしていきます。



お問い合わせ先

羽水きらめき  
〒918-8114  
福井市羽水1丁目107番地  
TEL.0776-32-6000