

雨の季節になりましたね。天気が悪いと何かと不便だし、出かけるのも億劫だし、湿気が多くて不快だ～なんて声が多くなりますが、雨が多くなる梅雨は悪い事ばかりではないみたいですよ。今回は何かとマイナス点ばかり気になる梅雨のメリットを紹介したいと思います。



〈梅雨のメリット〉

- 水源の確保

安定した雨量で生活に不可欠な水の確保ができ、作物が育ち国土が潤う

安定した食品確保にはまず欠かせませんね。そして、本格的に暑くなると水を大量に使うことも多くなりますし。

- ヒーリング効果

しとしと降る雨の音はリラックス効果があり、心を落ち着かせたり、集中力をアップさせる効果があります

室内でできる新たなことを始めるのもいいかもしれませんね。

- 視覚効果

雨の日は照度が減り、目に入る光が優しく、晴天時よりも色が格段にきれいに見える

あじさいの季節でもあります。晴天時はまぶしくてよく見えないこともありますが、この時期は、物が良く見えます。外に出るときれいなあじさいが咲いています。



- 掃除に最適な時期

湿気が多い梅雨時はほこりが舞い散らず、汚れが落ちやすい

汚れは乾燥している時は固まって取りにくいことが多いですが、梅雨時は湿気を吸って汚れが柔らかくなっているので落としやすくなります。雨で外出が制限されるので、

掃除にはもってこいの季節ともいえるかと。年末の大掃除が楽になりますよ。体も使うので、良い運動になってリフレッシュにもなります。糖尿病がある方で運動を進められている方、雨だから運動できないや～ いやいや、そんな時は、掃除という運動があります。

- 乾燥防止

晴天時よりも紫外線が少なく、湿度が高いので肌を守ります

梅雨時の湿度は約 60～65% 実はこの湿度、肌にとっては最適な湿度で、雨天時は

晴天時よりも紫外線量が約 3 割程少ないので、肌の調子が整いやすい時期でもあります。

但し、湿度が高すぎたり、空調による乾燥、梅雨

時でも晴天時は紫外線が強くなりますので全く、肌ト

ラブルが起きない訳ではありません。ご自身にあった

スキンケアは欠かさずに行う必要はあります。



↑通勤道中に出会ったあじさい

当院では、管理栄養士による食事相談を随時受け付けております。

ご希望の方は担当医にご相談ください。

