

運動不足が気になる この季節に

連載も今回が最終回となりました。日々のちょっとした動きが、体のこわばりや不調の予防につながります。無理のない範囲で続けていただき、健やかな毎日をお過ごしください。



4 立ちながら 家事のついでに

① その場もも上げマーチ+手グーパー
ももを高く上げて足踏みしながら、
手もグーパー×60秒

効果

- ・全身の血流 UP
- ・体幹刺激
- ・気分転換
- ・立ち上がり
- ・階段の動作に関わる筋力にも



テンポよくリズムに合わせてとセロトニンの分泌にもgood



セロトニンとは…
気分の安定に関わる神経伝達物質で、心の健康を支えることから“幸せホルモン”とも呼ばれています。

お問合せ
ご予約

亀田スポーツ医科学センター ☎ 04-7099-2345



書籍紹介



要注意

麻しん

現在、千葉県内で麻しん(はしか)の発生が確認されています。麻しんの人との接触後に以下の症状がある場合は、受診前に必ず医療機関へお電話でご相談いただき、案内に従って受診してください。

- 38℃前後の高熱
- 咳・鼻水(かぜ症状)
- 結膜炎(目やに・目の充血)
- 発熱のあとに発疹が出る



亀田総合病院(代)
☎ 04-7092-2211



麻しんワクチン接種のお問合せは
予約センター ☎ 04-7099-1111

「春の全国交通安全運動2026」 4月6日(月)～15日(水)

日頃より安全運転でご来院いただき、ありがとうございます。交通安全運動期間中も、引き続き思いやりのある運転にご協力をお願いします。

◎横断歩道に歩行者がいる場合は、一時停止をお願いします。

◎4月1日から自転車にも青切符が導入され、ながらスマホなどの交通違反に反則金*が科されます。

*16歳以上が対象
スマホなど使用の場合、反則金 12,000円



||||| 横断歩道



松本流
健康になるお掃除術



掃除でもっと健康になれるってご存じでしたか!?



環境整備課 松本 忠男

第6話 **結露は健康の危険信号**
~今整えたい、カビ・ダニ対策~



3月も半ば。日中は暖かくなってきましたが、朝晩はまだ冷え込みますね。

この時期、実は見落とされがちなのが「結露」です。

冬ほど目立たなくなりますが、気温差がある今こそ、窓や壁の近くでは静かに水滴が生まれています。春は花粉に意識が向きがちですが、室内環境の影響も決して小さくありません。

私は39年間、病院の清掃現場で環境整備に携わってきました。その経験から言えるのは、結露は単なる季節現象ではなく、春のアレルギー症状を悪化させる原因にもなり得るということです。

結露が“体調を崩しやすいほこり”をつくる

結露は、室内の暖かい空気が冷たい窓や壁に触れて水滴になる現象です。この水分が、ほこりと結びつくことが問題です。

ほこりの中には、衣類の繊維くずや皮脂、外から入り込んだ花粉など、さまざまな成分が含まれています。そこに湿気が加わると、カビが増えやすい環境ができてしまいます。



カビが増える。
それを好むダニが増える。
ダニの死がいやフンがアレルギー原因物質になる。

こうして、知らないうちに「体調を崩しやすいほこり」が室内に増えていきます。くしゃみや鼻水が長引くとき、原因は外だけでなく、家の中にあることも少なくありません。



この時期にできる、やさしい対策

難しいことは必要ありません。今日からできることばかりです。

■ **結露は見つけたら水分を取る**

乾いたタオルやドライシートを水分に押し当てるように水分を取ってください。拭くというより吸い込むイメージです。

■ **湿度は50~60%を目安に**

加湿器を使っているご家庭は、湿度の上がりすぎに注意しましょう。60%を超える時間が長いと、カビやダニが増えやすくなります。



■ **家具は壁から5cm以上離す**

タンスやソファを壁にぴったりつけていませんか。少し離すだけで空気が流れ、湿気がこもりにくくなります。

■ **換気は掃除のあとに**

掃除中はほこりが舞っています。少し落ち着いてから窓を開けると、効率よく空気を入れ替えられます。

暖かい季節を軽やかに迎えるために

結露対策は、

「汚れを取る」ことではなく、
「汚れを生まれにくくする」こと。

私はいつも、清掃とは“汚れと戦う仕事”ではなく、“汚れを生まない環境をつくる仕事”だとお伝えしています。

結果を追いかけるのではなく、原因に向き合うこと。そこに本当の健康づくりがあります。

湿度を整え、空気を動かし、水分を残さない。それだけで、カビやダニの増殖を防ぎ、結果として掃除の手間も減ります。

「結露を防ぐ=春の体調を守る」

環境を整えることは、いのちを守ること。

家の空気を整えることは、家族の未来を整えることでもあります。冬の名残をそのままにせず、室内環境を整える。その小さな一歩が、毎日の呼吸をやさしく変え、家族の笑顔を静かに支えていくのです。

そしてその積み重ねが、「掃除に追われる暮らし」から「整った環境に守られる暮らし」へと、私たちの毎日を変えていくのです。



LINE公式アカウント「亀田INFO」

亀田クリニック・亀田総合病院からの情報をお届けします

友だち募集中



QRコードを読み取って
友だち追加を選んでください