

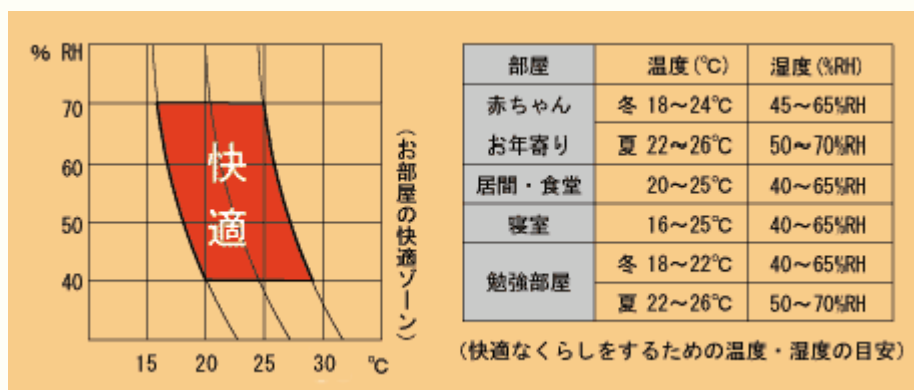
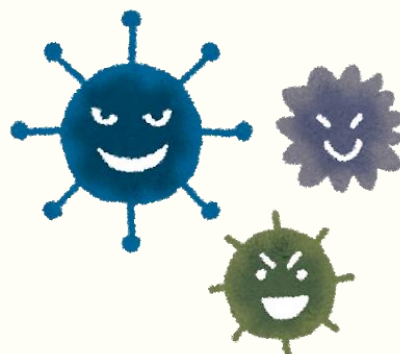
# 整体と鍼

# リトリート新聞

2021年6月号

## ジメジメした季節がやってきました！

例年よりも早い梅雨の季節がやってきました。  
爽やかな陽気をあまり感じられずにジメジメしてきてしまいましたね。こういった移り変わり方をすると体が適応できなくて風邪などを引いてしまいます。  
体調管理のためにもエアコン上手になって乗り切りましょう！



引用:エンペックス気象計株式会社様

人が快適と感じる温度は湿度によって変わってきます。特に湿度が高くなると途端に不快にます。人が不快に思うことと反比例してカビには増えやすい状態になってしまいますので、湿度を下げることはとても重要になります。

梅雨時は外の湿度がとても高いので、窓を開けて換気をすると逆効果になってしまいます。

そこでエアコンと扇風機を使って上手に除湿しましょう！

エアコンのドライ機能は「弱冷房除湿」と「再熱除湿」の2つがあります。これはメーカーや機種により異なりますので、取扱説明書で確認をしてみてください。

次のページで詳しく見ていきましょう！



## 弱冷房除湿

弱冷房除湿は部屋の温度を下げながら湿度を取り除いていきます。ちょっと気温も高くジメジメするので、室温を下げつつ湿度も下げたいときに最適です。暑がりな人や室内に人数が多い時などにも効果的です。

## 再熱除湿

再熱除湿は一度冷やして除湿した空気を温めてから送風する方式です。肌寒いけど雨などで湿度だけ下げたいときに最適な方法です。寒がりな人や高齢であまり室温は下げたくない人などに良いです。

扇風機は体に直接当てるのではなく、天井などに向けて室内の空気を循環させることを目的としましょう。なぜなら、エアコンは室内の空気を吸い込んで湿気や温度を下げてから送風していますので、室内のムラを無くすためにかき混ぜてあげることで効率的に湿気を取ることができます。

他にも洗濯物を室内干しする際にもエアコンと扇風機両方が当たる様にしてあげると乾くまでの時間が短くなり、室内干しの嫌な臭いの発生を防ぐことができます。

カビ対策としては押し入れなど空気が留まりやすい場所に向けて扇風機を回すことで湿気を追い出す事ができますので、試してみてください。

梅雨入りの季節、エアコンの達人になって乗り切ってください！

# 無料体験受付中



## 整体と鍼 リトリート

☎080-4335-5897

〒116-0012 東京都荒川区東尾久6-5-12  
プランドール201

HP: <https://mikiokubo.com/houmonn/>

受付時間 9時～20時

誤嚥防止指導員

※施術中にて出れない場合は折り返し連絡いたします



一般社団法人  
日本在宅マッサージリハビリテーション協会  
Japan Association of Visiting Massage & Rehabilitation