

2024 令和6年 6月

JUNE

水無月



Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
						1
2 大安	3	4	5	6 ○ 新月21:38 大安	7 ☀	8
9	10 ●	11 ●	12 大安	13	14	15
16	17	18 大安	19 ☀	20	21	22 ● ● 満月10:08
23 ●	24 大安	25	26	27	28	29
30 大安						

○ 新月…新しいことを始めたり願い事に最適な日

● 満月…達成や解放のエネルギーに溢れる日

● 一粒万倍日…新しいことを始めるするのに最適な日

☀ 虎の日…吉日の中で最も金運に縁ある日

Monthly ライフハック 2024.06 テーマ:梅雨をご機嫌に過ごす



梅雨は不調になりやすい時期

梅雨は気温や湿度が高く、体感的な不快感が増すだけでなく、様々な心身への影響があります。雨が多いので、梅雨時期は日照時間が短く、幸せホルモンのセロトニンと睡眠ホルモンのメラトニンの分泌

が減り睡眠不足やイライラから、うつ病になる人が増えると言われます。また気温や気圧の大きな変化は、自律神経が乱れ、古傷が痛んだり肩こり、頭痛、だるさなどの不調を招きやすくなります。どの位の影響を受けるかは個人差によりますが、梅雨時期に不調になりやすい方は、毎年とのことなので、どのような症状で、どう対処したか？また対処後の症状が軽くなったかどうか？をメモしておく、ご自分の傾向や効果的な対処法を発見できたり、翌年以降のケアに役に立ちますよ。高熱や風邪ではしっかり休息しても、そこまでに至らない不調は、気合で乗りきろうとしがちです。ですが梅雨は外的要因で心身に大きな負担がかかる時期と知り、ぜひご自分にやさしく、体と心を労わって過ごしましょう。

梅雨時期は衣服で快適に過ごす

梅雨は湿度が高くなるだけでなく、寒暖の差も大きい時期です。衣服を工夫して、不快や不調を遠ざけましょう。

❶ 冷え対策

- ・外出時は羽織れるものを持つ(5℃下がると、着るものが1枚多く必要と言われる)
- ・リビングにバスタオルを用意(ひざ掛け代わり)



❷ 熱のこもりにくい服装をする

湿度が高いと、体の水分を汗として排泄することが難しくなります。

ピタッとした服は、風が通りにくく熱がこもりやすく、通気性の良いゆっ

たりとした服がおすすめです。私は梅雨は意識してゆったりした綿素材のブラウスやワンピースを着ます。ジメジメの日も、サラッとして着心地が良く、明るい色だと気分も上がりますよ！



梅雨に役立つ便利アプリ (アンドロイド・iPhoneとも対応)

- ❶ **頭痛一る** 気象病や天気の不調になりやすい方におススメ(気圧の変化がわかる・事前連絡あり)→
- ❷ **ロケスマ** 国内主要のカフェやファミレスを現在地から探せるアプリで、雨宿りの場所探しにも便利
- ❸ **おしゃれ天気** 天気予報と併せ、気温・湿度・風速情報の体感温度から天気に合うおススメの服装を提案してくれるアプリ
- ❹ **Smart Laundry** コインランドリーの空き状況・終わりを教えてくれるアプリ

頭痛一る 昨日 18:47



【注意】26日は夕方から、気圧低下に備えてください

梅雨のお洗濯 梅雨はお洗濯物が乾きにくいのも悩みの種ですよ…。ドラム式洗濯機で乾燥まで済ませたり、コインランドリーを使ったりと、以前より梅雨のお洗濯対策はしやすくなったものの、その分、手間やコストがかかります。そこでちょっとした工夫で、梅雨だけでなく日ごろのお洗濯も楽になる方法をまとめてみました。

1. 梅雨はこまめにお洗濯(まとめ洗いは洗濯物を干す間隔が狭なり、乾きにくく臭いの原因にもなる)
2. 衣服を裏返して干す(衣服の裏面は布の重なりが多く、裏返すと風が当たりやすく乾燥しやすい)
3. 換気扇の回った風呂場で干す(浴槽に湯があれば蓋をし、厚地は換気扇や浴室乾燥機の下に干す。洗面所の換気扇もつける)
4. 大きくて分厚いバスタオルは使わない(干す場所を考えフェイスタイルを使う。ガーゼ素材や薄いタイプならば更に乾きやすい)



(薄いタオルは乾きやすくコンパクトで旅先でも重宝。雨天で荷物や服が濡れた時、また温泉施設の浴用に便利)

*あえて洗濯物をまとめておき、カフェ併設のコインランドリー(または近くにカフェあり)を利用して、待ち時間を優雅に過ごすのも素敵じゃないですか?くつろぐついでに「ちゃっかりお洗濯」して一石二鳥とするのもよし♪

食中毒に注意

梅雨時期の暮らしの手帖

雨の日の楽しみ

食中毒は気温が30度を超えると起こりやすく、6月は最も食中毒の多い時期と言われています。食品を常温で放置せず、手・調理器具・布巾・キッチン内の清潔を心がけましょう。まな板や布巾は80℃以上のお湯を10秒以上回しかけ、熱湯消毒するのが有効なので、私は鍋の茹で汁をシンクに捨てる際は、まな板・ザル・スポンジなどに流しかけたりしています。表面にたんぱく質が残っていると、熱湯でたんぱく質が固まって落ちにくくなるので、肉や魚などを切るまな板は漂白剤を使ったり、肉や魚のまな板と野菜用を分けるのも良いでしょう。またエコバックも菌の温床になりやすいので時々エコバックを裏返して天日干ししたり洗い清潔にしましょう。

憂鬱になりやすい雨ですが、雨降りだからこそ味わえる楽しみを見つけてみませんか?晴れても、雨でも楽しめる。そんな自分になったら人生の幸福度、1割増しかもしれません。

- 窓を開けて瞑想(雨音と香りで普段よりも集中できるかも)
- 雨の日に解禁することを決める(ちょっと贅沢なお酒etc)
- 雨の日特典のあるお店やスポットに行く(日頃から要チェック)
- 紫陽花が咲いている公園や道を散歩する(気分が上がる傘・レインコート・レインブーツがあれば最高!)
- 雨に濡れたみずみずしい植物をゆっくり眺める(木々の見えるカフェやお家の特等席で読書や音楽を楽しむ)

梅雨時期に
おススメ

雨の楽しみ → <https://ameblo.jp/creativelifem/entry-12486589204.html>

【オンライン相談】モヤモヤをスッキリにお悩み整理&可視化

https://www.street-academy.com/myclass/53411?conversion_name=direct_message&track_code=b73beb98001a137246613b3eb510f359