



日本赤十字社

健診センターニュース



「衣替え」の由来 ～しまう時の注意点など～

「衣替え」は平安時代に中国から伝わった習わしで、宮中行事として、年に2回衣を替えるようになりました。江戸時代になると着物の種類が増えたため、気候に合わせて年に4回衣替えをするよう武家社会で定められました。明治時代に洋服が取り入れられると、役人や軍人などが制服を着るようになり、暦も新暦に変わったため、夏服と冬服を年に2回替えるようになりました。

その後、学校や家庭にも衣替えの意識が浸透し、現在に至っています。制服のある学校や会社などは、6月1日と10月1日を目途に「衣替え」をすることが多いようです。



衣替えは、単に夏服と冬服の収納場所の入れ替え作業ではありません。快適に生活していくために、衣類をチェックするいいタイミングです。

衣替えをする時に気をつけたいことは、しまう洋服は必ず洗濯、もしくはクリーニングに出してから整理しましょう。洗濯しないまま収納すると、匂いが残ったり、汚れがカビやシミ・虫食いの原因になったりしてしまいます。衣類に合った防虫剤や除湿剤、炭シートなどを敷いて虫食いを防ぎましょう。たたみジワや型くずれが気になるものは、ハンガーにかけてしまうのが安心です。厚手のコートなど重い衣類は、コート用ハンガーを使うなどし、肩幅が合うハンガーに掛けましょう。セーターなどかさばるものは、ラップの芯を軸に丸めて縦置きにするとしまいやすくなります。また、A4用紙を洋服の真ん中に置き、用紙に合わせてたたんでいくと、同じ形にたためますし、型崩れしにくくなります。収納ボックスは取っ手の付いたものだと取り出しやすく、テプラやタグをつけておけば、何が入っているのかが分かりやすく便利です。

バッグの収納は、中身をすべて取出し、型崩れしないように中に新聞紙などを入れて、不織布で包んで防虫剤や除湿剤を入れて通気性の良いところにしましましょう。帽子も洗えるものは洗濯ネットに入れて洗いましょう。脱水は短めの方が安心です。洗えない帽子は除菌効果のあるスプレーをして、スプレー後はしっかり乾燥させてから収納しましょう。防虫・除湿剤を入れておくことで虫食いやカビも防ぐことができますよ。



虫食い・カビ・しみ



一緒に
断捨離も



防虫剤・除湿剤
も忘れずに

コーヒーの効果

嗜好品として世界中で愛されているコーヒー。暮らしの中に欠かせないという方もいるのではないのでしょうか。

コーヒーには、さまざまな健康効果も期待できます。コーヒーのカフェインには覚醒作用があり、眠気をさますだけでなく、脳を活性化させる働きもあります。ポリフェノールである「クロロゲン酸」には抗酸化作用があり、シミやしわを抑制したり、LDL（悪玉コレステロール）の酸化が原因で起こる動脈硬化や心血管病を予防する効果が期待できます。また、コーヒーの香りがかぐと、脳からα波（アルファ波）が出ることが

わかっています。α波は心身がリラックスしたときに出る物質です。忙しい毎日にコーヒーを飲んで「ホッ」と一息入れて、ストレスを解消することは健康のためにもいいでしょう。

国立がんセンターの研究では、「コーヒーを毎日飲む人は、飲まない人に比べ肝臓がんの発生リスクが半減した」という結果が出ています。一日に飲む量は、成人であれば3～4杯ほどが良いとされていますので、飲み過ぎに注意して、コーヒータイムを楽しんではいかがでしょうか。



健診センターからのお知らせ

—新型コロナウイルス感染症対策について—

平熱を知るため1週間程度検温してご来院ください。発熱、感冒症状、息苦しさ、強いだるさ、下痢などの症状がある又は続いている場合や2週間以内に感染流行地に行かれた方は、受診していただく事ができません。来院できない場合は健診センターまでご連絡ください。感染予防のため、マスク着用、手洗い、換気等にご協力ください。



健診のご予約・お問い合わせは

下記までお気軽にお電話ください。

624-0906

舞鶴市字倉谷427 健診センター

TEL (0773) 75-1920

FAX (0773) 75-7380

月～金 8:30～17:00

(土・日・祝日・年末年始12/29～1/3・創立記念日6/1休)

