

今日も生きてる！あなたにハッピーを。

幸せのツボミをみつけるシター

このシターは毎月小さな幸せのツボミをみつけてもらえればとの想いで発行しています

発行元 訪問看護ステーション Reaf くまもと
(熊本市中央区子飼本町1-25 シンフォニーハイツ1F)

電話 096-345-9505

FAX 096-285-9573

訪問看護ステーション Reaf くまもと
公式HPはこちら→



お花見のはじまりとは

本格的な春らしいポカポカ陽気の日が増えてきました♪

この時期のお楽しみといえば、、、お花見ですね🌸

みんな大好きなお花見ですが、みなさんお花見の歴史についてはあまり知らないのではないのでしょうか？

始まりは「平安時代」

お花見の始まりは、古くは平安時代の貴族が桜を見ながら歌を詠んだり、蹴鞠(けまり)をした行事が始まりで、次第に農民の間でその年の豊作を願って桜の下で宴会をするようになったといわれています。

庶民がお花見を楽しむようになったのは江戸時代の寛文年間(1661~1673年)

もっと大昔からある文化かと思いきや、実はまだ300~400年の歴史だったのですね!(それでもすごいですが🌸)

今年も綺麗な桜が見れるといいですね🌸なお、お花見に行かれる際には「寒さ対策」をしっかりとしましょう!

特に夜桜を見に行かれる際ですが、4月の初旬は全国平均の最低気温が10度前後になりますので、ホッカイロや厚手の靴下など、ちょっと多いかな?くらいの準備でちょうどいいかと思います。今年も素敵なお花見を元気にみんなで楽しみましょう😊



健康長寿を目指すための 生活のキーポイント

今回のテーマ：葉酸が認知症予防のカギ？

「葉酸」は妊娠中の女性に良いビタミンとして知られていますが、実は認知症予防にも有効と言われています。

◆葉酸の働きとは？

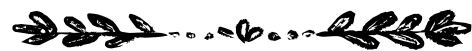
葉酸はビタミンB群の一種で、植物の葉に多く含まれているビタミンです。不足すると血管が傷つきやすくなるため、動脈硬化の原因になります。

さらに、脳の神経細胞や血管にもダメージを与えるため、認知症の発症リスクも高まります。

◆どのくらい摂ったらいいの？

葉酸が多い食べ物は、焼き海苔・ブロッコリー・ほうれん草・抹茶・日本茶・枝豆など。葉酸の1日の摂取推奨量は240マイクログラムですが、高齢になるとビタミンの吸収率が下がり、推奨量では足りないという見解もあるため、50代を過ぎたら意識して積極的に摂るようにしましょう。

意味を勘違いしやすい慣用句 「割愛する」と「省略する」



A:×「補足の説明は割愛します」

B:○「補足の説明は省略します」

【解説】

割愛は「大して重要ではないので省く」「不必要なので削る」という意味だと思われがちですが、実はそうではありません。割愛は本来、愛着の気持ちを断ち切るという仏教用語で、惜しいと思いつつも捨てるという意味を持ちます。

「単に不要なので切り捨てる」というのであれば、「省略する」を使う方が適切です。



第一印象をアップさせる テクニック

春は出会いが増える季節ですが、「私は口下手で…人見知りで…」など、コミュニケーションが苦手な方もいらっしゃるのではないのでしょうか。今回は初対面の人に好印象を持ってもらうためのコツや、会話が弾むテクニックなどをご紹介します。

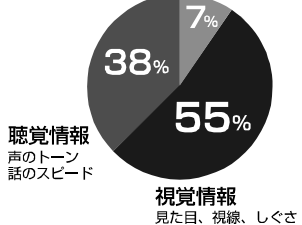


【印象を良くするための要素とは？】

あなたはアメリカの心理学者アルバート・メラビアン氏が調査した「メラビアンの法則」をご存じでしょうか？ これによると、人は何かを伝えたいとき、最も重要なのが見た目や視線、しぐさといった「視覚情報」、次いで声のトーンや話すスピードの「聴覚情報」、最後に話の内容である「言語情報」になるそうです。

つまり、話す内容よりも見た目や話しの方が重要だということです。これは自分の印象を良くすることにも応用できるでしょう。

メラビアンの法則 言語情報 話の内容



【初対面の人に良い印象を持ってもらうには？】

＜見た目編＞

- ①: 笑顔の人は話しやすいという印象を相手に与えます！ 笑顔を大切に！
- ②: 自己表現よりもその場の雰囲気になじむような身だしなみを心がけて。
- ③: 緊張する場面ではつい顔や視線を下に向けてしまいますが、顔を上げて視線は相手に合わせましょう。



＜話し方編＞

- ①: ハキハキとした活舌の良い大きな声で話しましょう。
- ②: 相手に親近感を持ってもらえるように、相手の話すスピードや声の大きさ、高さを合わせましょう。
- ③: 相手に緊張が伝わると話が弾まない原因に。緊張しているときは3秒間ほど肩を引き上げ、息を吐きながら脱力を繰り返すとリラックスできます。



初対面の方との会話では、聞き上手になることもポイントです！ 自分のことばかりではなく、相手の話に耳を傾けるようにすると良いでしょう。

食卓にもう一品！ 簡単健康レシピ

ヨーグルトでつくる 簡単ティラミス



材料 (4人分=4個)

- ・プレーンヨーグルト……………300g
- ・生クリーム……………80ml
- ・砂糖……………大さじ1
- ・バナナチップ…30g(飾り用3g分を含む)
- ・コーンフレーク……………30g
- ・粉末コーヒー……………1g
- ・水……………大さじ1
- ・無糖ココアパウダー……………3g
- ・ミント……………適量

作り方



- ①: ボウルの上にザルを重ね、キッチンペーパーをしいてヨーグルトをのせます。冷蔵庫で1時間冷やし、水気を切ります。
- ②: ①とは別のボウルに生クリーム・砂糖を入れてツノが立つまで泡立てたら、①に加えて均一になるまで混ぜます。
- ③: 器にバナナチップとコーンフレークを敷き詰め、粉末コーヒーと水を混ぜ合わせたものを加えて湿らせます。その上に②のをせて表面を平らにします。
- ④: 無糖ココアパウダーをまぶして、ミントと飾り用のバナナチップをのせます。

栄養価 (1人分)

- ① エネルギー……………200kcal
- ② カルシウム……………99mg
- ③ ビタミンC……………0.8mg
- ④ ビタミンE……………0.2mg

ワンポイント！

乳製品には歯や骨を構成するカルシウムが多く含まれています。また、ココアには歯周病を予防する効果もあります。

