

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レター

このレターは毎月小さなツボミを見つけてもらえたい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 シンフォニーハイヴ1F)

電話 096-345-9505

訪問看護ステーション Reaf くまもと

公式 HP はこちら→



9月は意外と紫外線に要注意!

9月になると少しずつ秋の気配を感じ、「紫外線対策もそろそろ終わりかな?」と思う方もいるかもしれません。しかし!

9月もまだ紫外線への注意が必要な季節です。

紫外線対策というと、肌の日焼けを思い浮かべますが、実は「目」を守ること也很重要です。

目は紫外線の影響を受けやすく、長時間浴び続けると目の充血や痛みなどにつながることもあります。

外出するときは帽子や日傘に加えて、UVカット機能のあるサングラスを活用するのもおすすめです。

また、曇りの日でも紫外線は地上に届いているため、「日差しが強いから大丈夫」と油断しすぎないこともポイント!短時間の外出でも、ちょっとした対策を習慣にしておく安心です。

暑さのピークを越えても、紫外線対策はもう少し継続を。夏から秋へと移り変わる季節も、できることを無理なく取り入れながら、心地よく過ごしていきましょう!

防災袋にはお薬だけでなく「お薬の情報」も入れよう!

9月1日は「防災の日」、9月は災害への備えを見直すよい機会です。水や食料、懐中電灯を確認する方は多い一方で、意外と忘れやすいのが「薬の備え」です。

「薬がない…」だけでは困る

高血圧、糖尿病、心臓の薬など、毎日続ける薬がある方にとって、災害時に困るのは「薬が手元になく」ただではではありません。避難先で医師や薬剤師に「何の薬を、いつ、どれくらい飲んでいくか」を正確に伝えられないことも、大きな困りごとになります。

備えたいのはお薬情報

そこでおすすめしたいのが、非常用持ち出し袋に薬を入れるだけでなく、お薬情報も一緒に備えることです。お薬手帳には、薬の名前、量、飲み方、アレルギーの情報などが記録されています。薬の名前は似ているものも多く、「白い小さな血圧の薬…」だけの説明では、同じ薬を探すのが難しい場合があります。お薬手帳やそのコピーがあれば、かかりつけ以外の医療機関や避難所でも、これまでの治療を確認しやすくなります。

災害時用の薬の準備は相談しながら

災害時は、通院や薬局への受診が一時的に難しくなることがあります。常用薬がある方は、防災用として何日分を手元に置くとよいか、保管方法に注意が必要かを、主治医や薬剤師に相談しておきましょう。自己判断で薬をため込んだり、古い薬を入れっぱなしにしたりせず、9月と3月など、年に2回は防災袋を見直す日を決めると安心です。

小さなメモが体を守る

小さなメモでも、災害時には体を守る大切な道しるべになります。今月は防災袋を開けて、「お薬」と「お薬の情報」がそろっているか確認してみましょう。備えは大きなことではなく、日常の安心を少し増やす習慣です。



季節の食材を使った 健康レシピ

今日の食材【さつまいも】

材料(2人分)

米……………1合
さつまいも……………小1本(約120g)
しめじ……………1/2パック
まいたけ……………1/2パック
だし……………180ml
しょうゆ……………小さじ2
みりん……………小さじ1
塩……………ひとつまみ

栄養価(1人分)

エネルギー……………290kcal
塩分……………1.0g
ビタミンC……………12mg

さつまいもときのこの 炊き込みごはん



- ①: さつまいもは皮つきのまま1cm角に切り、水に5分さらしてアクを抜く。アク抜き後、ザルに上げてしっかりと水気を切る。しめじは石づきを切り落としてほぐし、まいたけは食べやすい大きさに手で裂きます。
- ②: 洗った米を炊飯器の釜に入れます。先にしょうゆ、みりんを釜に加えます。だし汁を注ぎ、塩ひとつまみを加えて軽く混ぜます。
- ③: 米の上に、さつまいもときのこのを広げるようにのせます。具材をのせたら混ぜずに、そのまま炊飯し、炊き上がったたらやさしく混ぜます。

ワンポイント

さつまいもときのこは、どちらも食物繊維がたっぷり。お腹の調子を整えたい秋にうれしい組み合わせです。さつまいもの皮には彩りと栄養が含まれるので、皮つきのまま使うのがおすすめ。きのこは数種類を合わせると、うま味が増して塩分ひかえめでも満足感のある味わいになります。



～簡単エクササイズ～

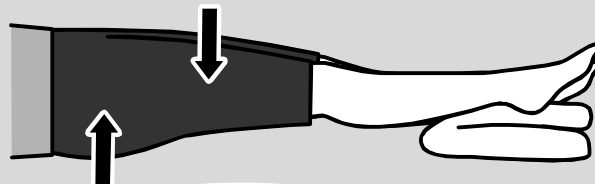
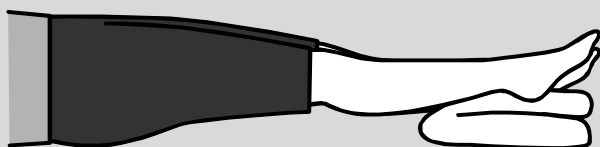
“お尻”の筋力アップトレーニング



今回は、簡単に取り組みやすいお尻の筋肉のトレーニングをご紹介します。腰が疲れやすい人や、腰痛の予防としても役立つトレーニングです。

【やり方】

- ① 床の上におお向けになったら、バスタオルを折り畳んで右足の下へ敷きます。
- ② 次に、右の太もも裏側で床を押すように力を入れてお尻を浮かせ、5～10秒間押したら力を抜きます。これを左右それぞれ3回ずつを1セットとして、3～5セット行ってみましょう。



素敵な人生が送れる100通りの方法

「今」に集中する



過去の後悔、未来への不安。

心がいつも「今」以外の場所にさまよっていませんか？

「あのときああすればよかった…」「この先どうなるんだろう…」

過去を悔やみ、未来を心配して、今を生きることを忘れてしまう。

こんなときは、深呼吸をして、今この瞬間に意識を向けてみましょう。

今、何が見えていますか？ 何が聞こえますか？ 何を感じていますか？

過去は変えられないし、未来はまだ来ていません。

あなたが生きられるのは、「今」だけなのです。

今この瞬間を丁寧に生きることが、良い過去を作り、良い未来につながります。

過去でも未来でもなく、今ここにいる自分を大切にしましょう。

今日という日は、二度と戻ってこないのですから。

