2025.10月号

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→

食欲の秋、ちょっとひと工夫で健康に!

秋はおいしい食材が豊富に出回る季節♪
ついつい食べすぎてしまう…という方も多いのではないでしょうか?
実は食べすぎは、体だけでなく心にも影響することがあります。胃腸が疲れると眠りが浅くなったり、気持ちが不安定になることも。
そこでおすすめなのが「食べ方の工夫」。

① **「よく噛んで食べる」**；満腹中枢が刺激され、食べすぎ防止に。
② **「最初は温かい汁物から」**；体が温まり、満足感が得られやすくなります。
③ **「"食べすぎそうな日"は翌日にリセット」**；軽い運動や消化の良い食事で整える。

また、旬の食材には体を元気にする栄養がたっぷり。さつまいもやきのこ、さんまなどをバランスよく取り入れると、心も体も自然と整っていきます。
食欲の秋を楽しみつつ、無理なく「ちょうどいい量」を意識してみませんか?

男性も注意!　月一で「乳がんのセルフチェック」を習慣に

10月1日は「ピンクリボンデー」です。　ピンクリボンとは、乳がんの早期発見・診断・治療の大切さを伝えるシンボルマークのことです。　乳がんは女性だけの病気と思われがちですが、実は男性もかかる可能性がありますので、男性の方もセルフチェックを習慣にしてみましょう!

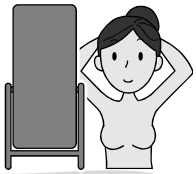
乳がんのセルフチェック

セルフチェックは、**閉経前の女性であれば生理が終わってから1週間前後、閉経後の女性や男性であれば月に1度、入浴時に行う**のがおすすめです。

①触ってチェック

4本の指を揃えて「の」の字を描くようにしながら、乳房全体を触ってチェックします。　表面だけでなく奥の方にも、**しこりやこぶ**がないかを確認してください。　さらに、指先を揃えてわきの下に入れ、**リンパ節の腫れ**がないかも確認します。　この時に、**石けんをつけると滑りが良くなり調べやすくなります。**　最後に、乳輪の周りを押しながらつまみ、**乳頭からの分泌液**がないかチェックしましょう。

②鏡で見てチェック



鏡の前に立って、乳首や乳房に普段とは違う様子がないかチェックしてください。皮膚のへこみやひきつれ、乳頭のかさぶた、ただれ、分泌物があった場合は要注意です。　また、**両腕を上げた時の変化や乳首の位置の左右差**にも注意が必要です。

男性は乳がんにならないという思い込みから手遅れになってしまうケースがありますので、男性も油断をせずにセルフチェックをするようにしましょう!

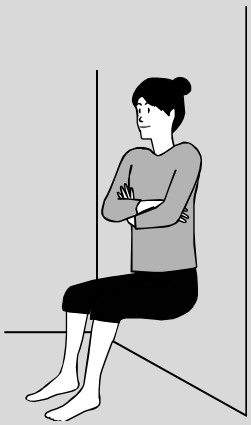
～簡単エクササイズ～
“ひざの痛み”を予防するエクササイズ

今回は、太ももの筋肉を刺激して、**膝の痛みを予防するエクササイズ**をご紹介します。

【やり方】

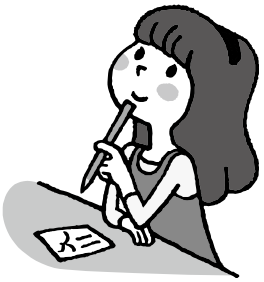
① 壁を背にして20～30cmほど離れた場所に立ち、両足を軽く開いてゆっくりと壁に寄りかかります。体が安定したら腕を組みます。

② 少しずつお尻を下げ、ひざの角度が90度くらいになったら10秒間キープします。　この時、ひざがつま先よりも前に出ないようにしましょう。10秒経ったらゆっくりと①の姿勢に戻ります。　これを5～10回繰り返しましょう。



素敵な人生が送れる100通りの方法

“手紙”で感謝の気持ちを伝える



お世話になった相手に感謝の気持ちを伝えたい。　そんなとき、どんな方法をとっていますか？

LINE？電話？それとも手紙？　「手紙なんて面倒だからもう何年も書いてないよ…」という人もいらっしゃるのではないでしょうか？

でも、「もし自分がお礼を言われる立場になったとき、LINE、電話、手紙だったらどれが一番うれしいですか？」と質問されると、たいていの人が**「手紙」**と答えるそうです。

手紙は面倒だからこそ、相手の好意が伝わるからでしょう。

あなたも日ごろお世話になっている人たちに、感謝の気持ちをそえた**「手紙」**を送ってみてはいかがでしょうか？　手紙はきっと、今までの人間関係をこれまで以上に**“ホット”**にしてくれることでしょう。

季節の野菜を使った健康レシピ
今月の野菜【5色の野菜】

5色の野菜丼

材料（2人分）

- ごはん……300g
- チンゲンサイ……1株
- 玉ねぎ……1/2個
- ナス……1本
- にんじん……60g
- コーン……30g
- にんにく……1かけ
- 塩……少々
- ごま油……大さじ1
- (a)オイスターソース……大さじ1
- (a)鶏がらスープの素……小さじ2
- (a)水……200cc
- (b)片栗粉・水……各大さじ1

作り方

①：チンゲンサイは葉と茎に分け、茎はくし切り。　玉ねぎ、ナス、にんじんは薄切り。　にんにくはみじん切りにする。

②：ごま油を熱したフライパンに、①のチンゲンサイの葉以外全部と塩を加え、火が通ったら次にチンゲンサイの葉、コーン、(a)を入れる。　チンゲンサイの葉がしんなりしたら(b)の水溶き片栗粉でとろみをつける。

③：器にごはんを盛り、上に②をのせる。

※今レシピでは、緑はチンゲンサイ、赤はにんじん、黄はコーン、白は玉ねぎ、黒はナスを用いました。　季節によって旬の野菜を使ってアレンジしてみるのも良いでしょう。