2025.9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→

“夏の延長戦”を乗り切るコツとは?

9 月に入ってもまだまだ真夏のような暑さが続きますね…(汗)
朝晩の涼しさも感じられず、熱帯夜の日も多いこの季節は、体も心も“夏の延長戦”に入りっぱなし。
知らず知らずのうちに疲れが溜まりやすくなります。
「だるい」「やる気がでない」「寝ても疲れが取れない」…そんな時はまず“暑さによる疲れ”を意識して無理に頑張らないことが大切です。
対策のポイントは**「体温と水分のコントロール」**
室内温度は冷房で一定に保ち、冷やしすぎないように設定温度は 26 度～28 度に。
水分は喉が渇く前にこまめに摂ったり、麦茶や経口補水液でミネラルも補給しましょう。
また夜は、照明を少し落として、スマホから離れる時間を作ると心も体も休まりやすくなります。
暑さが続く今だからこそ、頑張るよりも“ゆったり過ごす”を意識してみてください。
Reaf も、この長い夏を一緒に乗り越えるお手伝いをさせていただきます♪

ヨーグルトを効果的に食べる3つのポイント!

健康や美容のため、毎日欠かさずヨーグルトを食べている方も多いのではないでしょうか。
今回は、**『ヨーグルトの効果的な食べ方』を3つ**ご紹介します。

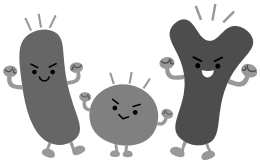
ポイント①【タイミング】

ヨーグルトを食べるタイミングは、朝よりも**夜がおすすめ**です。　理由としては、腸が一日の中で最も活発に活動するのが**眠り始めてから4時間**の間だからです。　ただし、眠る直前に食べてしまうと、胃の消化活動が低下して腸まで達しないため、**眠る3時間前までには食べ終えておきましょう。**　また、食前よりも食後に食べることで、菌が胃酸の影響を受けにくくなり、生きたまま腸まで届く菌の数を増やすことができます。

ポイント②【食べる量】

1日に食べたいヨーグルトの量の目安は **200 グラム**で、それ以上食べても健康効果はあまり変わらないと言われています。　また、乳酸菌は体内で長く生きられないため、**コツコツと毎日適量を食べ続けた方が健康効果が期待できます。**

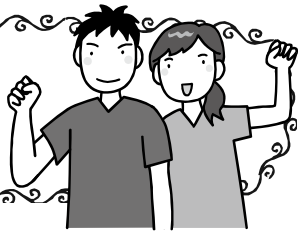
ポイント③【菌の種類】



ヨーグルトのパッケージをよく見てみると、「乳酸菌シロタ株」「ビフィズス菌 BB536」「1073R-1 乳酸菌」などさまざまな菌が使われていることがわかります。　**その菌によって期待できる健康効果が異なりますので、自分の体や目的にあったものを選びましょう。**　また、**1か月ごとに菌を変える食べ方も有効**です。　ずっと同じ菌を摂り続けると活動が鈍ることがあるため、違う菌にチャレンジすることで自分に合ったものを探すことができるからです。

乳酸菌や**ビフィズス菌**には、さまざまな健康効果が期待できるので、コツコツ継続して摂ってみましょう!

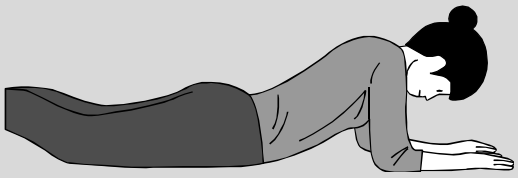
～簡単エクササイズ～
“猫背”を改善するストレッチ



今回は、お腹の筋肉を伸ばして**猫背を改善するストレッチ**をご紹介します。

【やり方】

① 図のように、お腹を床につけてうつ伏せになったら、両肩の下に両ひじがくるようにして腕をつきます。



② 腕を使ってゆっくりと上半身を持ち上げ、お腹の筋肉を伸ばしましょう。　ひと呼吸おいたら、①のポーズに戻ってください。　これを5回行います。

素敵な人生が送れる100通りの方法

自信をつけるためにはまず“行動”

世の中が不景気でも、常に良いことが続いて起きている人がいます。
ある日、その人に**「あなたに良いことが続けて訪れるのはなぜですか？」**と質問した人がいました。
するとその人は、**「迷ったら行動する」「みんなが反対してもやる」**と答えたそうです。
そして、その信条と行動力は、次から次へ新しいチャレンジを成功させていったそうです。
チャレンジを成功させられる人は、常に前向きに**「行動」**する選択をしています。
失敗を恐れて行動しなければ、成功もありません。
行動を続けるうちに不安はしだいに解消され、心はどんどんポジティブな状態に変わっていくことでしょう。

季節の野菜を使った健康レシピ
今月の野菜【なす】

なすのラザニア風

材料（２人分）

なす……2本
たまねぎ……1/2個
にんじん……30g
(a)合びき肉……100g
(a)トマトケチャップ……大さじ3
(a)ウスターソース……大さじ1
(a)水……100cc
(a)濃口しょうゆ……小さじ2
ぎょうざの皮……6枚
とろけるチーズ……30g
パセリ……適量

作り方

①：なすは5ミリくらいの輪切りにする。
②：たまねぎ・にんじんはみじん切りにし、(a)と一緒に煮てミートソースを作る。
③：耐熱の器に、①、②、ぎょうざの皮の順に重ね、これを3回繰り返して3段にする。　最後にとろけるチーズをのせ、180℃に予熱したオーブンで30～40分焼く。