

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

(熊本県中央区子飼本町1-25 シンフォニーハイイツ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→



なんだか身体がだるい...



その症状秋バテかもしれません？

『秋バテ』とは...

涼しくなってきた9月下旬から『体がだるい』『食欲がない』といった夏バテに似た症状のこと。体力が落ち、体調不良が続く、風邪を引きやすくなるといった症状が出ることも...
ということで今回は意外と厄介な“秋バテ”を予防する3つの方法をご紹介します!!

秋バテ予防その①『湯船につかる』

シャワーだけでなく38~40°を目安に湯船につかることで自律神経の乱れを整え、免疫力を高めることができます♪

秋バテ予防②『冷たいものをとりすぎない』

冷たい飲み物・食べ物を摂りすぎると内臓が冷えてしまい、免疫力の低下に繋がってしまいます。

冷たい食べ物を控え、温かい食べ物を摂る様にしましょう。

秋バテ予防③『旬の食材を食べる』

これから旬を迎えるカボチャ・サツマイモ・キノコ類は秋バテ予防/解消に効果があるとされています!積極的に摂る様にしましょう♪

過剰しやすい秋の季節になりましたが、意外とまだ夏の疲れが残っているかも...

しっかりと予防して秋バテに負けない体を作っていきましょう♪

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「ご機嫌＝長生き」

あなたは「ポジティブ」な方ですか？ それとも「ネガティブ」な方ですか？ 各人の性格ではありますが、この「物事を良い方向に考えるか悪い方向に考えるか」が、寿命にも関係しているそうです。

◆ポジティブな方が健康で長生き？

アメリカのケンタッキー大学が180人の修道女を対象に行った調査では、彼女たちの記した手記の中でポジティブな言葉を多く使っていた人の方が長生きだったという結果が出ています。修道女なので、食生活や習慣はほぼ同じ条件ということになりますよね。

◆ポジティブな方がストレスを感じにくい？

ストレスを感じるとう血が流れるということからも、心は体にも影響を与えることが分かっています。なるべく日々の出来事を明るく捉えて、機嫌よく過ごしましょう!



意味を勘違いしやすい慣用語

「失笑」と「冷笑」



A:×「まとはずれな意見を聞いて失笑した」

B:○「まとはずれな意見を聞いて冷笑した」

【解説】

相手を見下して笑ったり、笑えない程あきれたり...
こういった場面に「失笑」を使う人は少ないのではないでしょうか？ しかし、「失笑」の本来の意味は、思わず笑い出してしまうこと、おかしさのあまり吹き出してしまうことであり、相手を軽んじるようなネガティブなものではありません。冷ややかに笑うような意味を持たせるときは、Bの「冷笑」が適切です。



質の良い眠りのために 寝具の選び方

人生の3分の1は睡眠に費やすといわれていますから、寝具の質の良し悪しが、日々の生活に影響を与えることもあるでしょう。今回は、「快適な眠りを得るために必要な寝具の条件」についてお話します。



【快適な寝具の条件は？】

〈枕〉

- ・頭は意外に汗かきなので、素材は**放湿性**のあるものを使いましょう。
- ・高すぎず、低すぎず。首の自然なカーブを維持できる**適度な高さ**のものを使いましょう。



〈敷布団〉

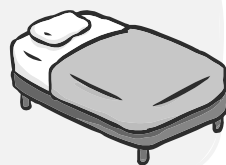
敷布団は寝心地を左右するため、体の条件に合わせて選ぶことが大切です。

- ・体を支える**支持性・弾力性・適度なクッション性**が重要。硬すぎない**適度な柔らかさ**を選びましょう。
- ・仰向けに寝たとき、背中が伸びておしりが落ちない**感覚が目安**です。
- ・汗の70%が敷布団に吸収されるため、**放湿性**のあるものを選びます。また、こまめに干したり、手入れをしたりすることも大切です。

〈掛け布団〉

主な役割は**保温**。自然な湿度調整(**保湿・吸湿・放湿**)ができる**素材が理想的**です。

- ・重い掛け布団は体に**ストレス**がかかり、眠りを妨げます。軽く**体の動きを妨げないもの**を選びましょう。
- ・肌に触れるものなので、**コットンやガーゼ**など、心地よく使える**素材**を選んでください。



【寝床の中の快適な環境は？】

温度は20℃前後、湿度は40～60%が、快適な眠りに適しているといわれています。



体格や寝る姿勢、体重によっても寝具を選ぶ条件が異なります。素材や材質の好みや相性も考慮して、自分に合った寝具を選びましょう。

食卓にもう一品! 簡単健康レシピ

春菊と 3種のきのこ卵とじ

作り方



材料 (3人分)

- ・春菊.....50g
- ・ぶなしめじ・えのき茸・しいたけ..40g
- ・めんつゆ.....大さじ2と1/3
- ・水.....3/4カップ
- ・カニかまぼこ.....30g
- ・卵.....4個

栄養価 (1人分)

- ① エネルギー.....134.8kcal
- ② カルシウム.....68.8mg

- ①: 春菊は軸を切り落とし3cmの長さに切る。きのこ類は石づきを取り、ぶなしめじはほぐし、えのき茸は3cmの長さに切り、しいたけは5mm幅に切る。
- ②: 鍋にめんつゆと水をいれて火にかけ、温まったら①とほぐしたカニかまぼこを入れ、2分ほど煮る。
- ③: 卵をほぐして全体に回し入れたら、ふたをして3分ほど煮る。

ワンポイント!

春菊やきのこは**食物繊維**が豊富なので、咀嚼の回数が増えることで**唾液の分泌**を促す働きや、**便秘解消効果**があります。さらに歯や骨を形成する**カルシウム**も多く含まれています。

