

今日も生きてる!あなたにハッピーを

幸せのツボミを見つけるレター

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 シンフォニーハイヴIF)

電話 096-345-9505

訪問看護ステーション Reaf くまもと

FAX 096-285-9573

公式 HP はこちら→



5月はがんばりすぎた心を整える時間

5月はゴールデンウィークもあり、普段とは少し違う過ごし方をする機会があったり、人と関わる時間が増えたりと、気づかないうちに気を張る場面が多くなることがあります。

そのため、はっきりとした理由がなくても、なんとなく疲れを感じたり、気持ちが落ち着かない日が続いたりすることもあるかもしれません。

人と関わることや、少し環境が変わることは、思っている以上に心や体に負担がかかるものです。

だからこそ5月は、無理にいつも通りに戻そうとするのではなく、自分のペースを整え直す時間として過ごしてみることも大切です。

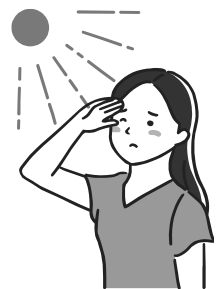
一人でゆっくり過ごす時間をつくること。静かに気持ちを落ち着ける時間を意識してみることに。

そうしたひとときが、これからの日々を穏やかに整えてくれます。Reaf は、日々の中にある小さな疲れや変化にも目を向けながら、一人ひとりのペースに寄り添っていきたいと考えています。

この5月が、心地よくリズムを整える時間となりますように。

5月の紫外線対策は「食べる日焼け止め」から

爽やかな風が心地よい5月。お散歩や庭仕事など、外に出る機会が増える季節ですね。しかし、ここで気を付けたいのが「紫外線」です。実は、5月の紫外線量は真夏と同じくらい強いと言われています。「まだ涼しいから」と油断していると、肌への負担が知らず知らずのうちに溜まってしまいます。帽子や日傘を使った外からの対策も大切ですが、今回は体の内側からケアをする「食べる日焼け止め」の習慣をご紹介します。



体のサビを防ぐ「赤い食べ物」

紫外線を浴びると、体の中に「活性酸素」という成分が増えます。これは体をサビさせ、シミやシワの原因になります。このサビを防いでくれるのが、抗酸化作用を持つ食べ物です。特におすすめしたいのが、太陽の光をたっぷり浴びて育った「赤い食べ物」です。例えば、トマトやスイカに含まれるリコピンは、サビを防ぐ素晴らしい力を持っており、肌の健康を守る心強い味方になります。また、ニンジンやカボチャなどの緑黄色野菜に含まれるβカロテン、鮭やエビの赤色成分であるアスタキサンチンも、体の内側から私たちを優しく守ってくれます。

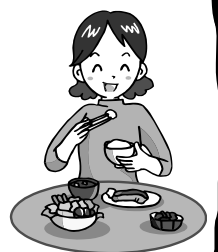


いつもの食事にひと工夫

これらの嬉しい成分は、油と一緒に調理することで体への吸収率がぐんと高まります。いつものトマトサラダにオリーブオイルをひと回しかけたり、ニンジンを油でさっと炒めたりするだけで、立派な紫外線対策メニューに早変わりします。ぜひ毎日の食卓に、彩り豊かな赤い食材を少しだけ意識して取り入れてみてください。

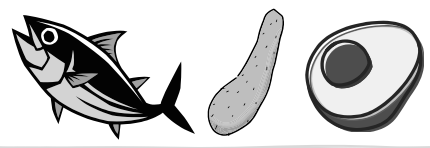
日傘や日焼け止めクリームによる「外からのガード」と、毎日の食事による【食べる日焼け止め】の「内側からのケア」。このふたつを上手に組み合わせれば、5月の強い日差しも怖くありません。

おいしい初夏の味覚を楽しみながら、いつまでも若々しく健やかなお肌を保ちましょう。ぜひ、今日の食卓から試してみてくださいね。



季節の食材を使った健康レシピ
今月の食材【カツオ】

カツオと長いものアボカドキムチ和え



材料(2人分)
カツオ.....80g
ながいも.....50g
アボカド.....1/2個
白菜キムチ.....60g
濃口しょうゆ.....少々

作り方
①:カツオ、ながいも、アボカドは1~2cm角に切る。白菜キムチは粗く刻む。
②:ボウルに①を入れて混ぜる。
③:②を濃口しょうゆで味を調え、器に盛りつける。

栄養価(1人分)
エネルギー.....123kcal
塩分.....0.9g

ワンポイント
白菜キムチは“漬け汁”も一緒に使うと、材料全体に味がなじみやすくなります。キムチによって塩分が異なりますので、濃口しょうゆはお好みで。濃口しょうゆを加えずにキムチの量で味を調整しても構いません。



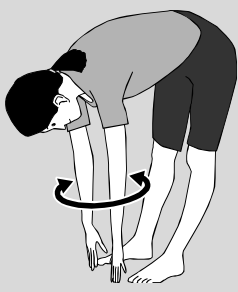
~簡単エクササイズ~
“背中の疲れ”を解消するエクササイズ



今回は、肩甲骨周りを刺激して背中の疲れを解消するエクササイズをご紹介します。

【やり方】

① 足を軽く開いて立ったら、図のように前傾姿勢をとって、両腕の重みを感じましょう。この姿勢のまま、腕の付け根から円を描くように腕を右回り、左回りと回します。これを10秒間続け、肩甲骨周りを刺激します。



② 次に、軽く膝をゆるめ、腰に注意を払いながらゆっくりと上半身を起こします。①②を3回繰り返しましょう。



素敵な人生が送れる100通りの方法

今日できたことを3つ思い出す

一日の終わりに、「今日は何もできなかった」と思うことはありませんか？
でも、本当は小さなことをたくさんやり遂げているはずですよ。
寝る前に、今日できたことを3つ思い出してみましょう。
「朝ごはんを作った」「メールの返信をした」「部屋を片付けた」
どんなに些細なことでも構いません。
できたことに目を向けると、自分を認めてあげることができます。
明日への活力は、今日の自分を褒めることから生まれます。

