2025.3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幸せのツボミを見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→

あれ？この「くしゃみ」や「咳」って・・・

今年もこの時期がやってきてしまいました。。。そう、花粉症の時期です。
花粉症の方にとって春のこの時期は最も辛い時期、という方も多いかと思います😭
まだ花粉症になっていない方も、いつ花粉症の症状が出るかわかりませんので、普段の生活でも以下のことを意識して対策を行ってみましょう！

◇マスク、メガネを用いて花粉が体内に入るのを防ぐ

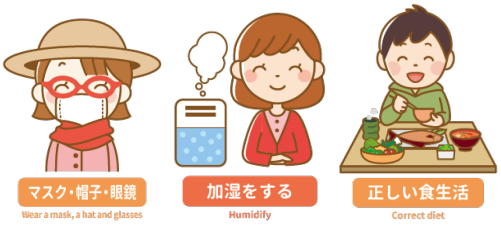
→顔にフィットして隙間がないマスクを着用すれば、それだけで花粉を吸い込む量を6分の1まで減らすことができます。

◇加湿器を使用するなど住環境を工夫する

→適度な湿度は、粘膜の保護や花粉の舞い上がりを防ぎます。

◇規則正しい生活、バランスのよい食事を心がける

→きちんと栄養をとって免疫力の低下を防ぐことも大切です。



春はお花見などのイベントもたくさん！できる対策をして様々なイベントを全力で楽しみましょう♫

“高血圧”を予防するために今から心がけたいこと

日本人の3人に1人が高血圧患者と言われていて、長い間そのまま放置した結果、心臓病や脳卒中など大きな病気の引き金になることが多くなっています。　また、いったん高血圧になってしまうと、それを元に戻すことは難しくなってしまいます。

【塩分を意識して減らしましょう】

高血圧の治療には塩分制限が何より欠かせません。　そこで、現在摂取している塩分量をもっと抑える工夫をしてみましょう。　例えば、そばやうどんを食べた時は汁を飲まない、みそ汁のおかわりをやめるなど。　そうやって意識するだけでも、塩分摂取量は抑えることができるでしょう。

【カリウムの豊富な野菜や果物を積極的に摂りましょう】

カリウムを多く含む食品は、ほうれんそう、さといも、えだまめ、たけのこ、春菊、トマト、りんご、バナナ、キウイフルーツなどがあります。

【お酒は適量にしましょう】

アルコールは飲み過ぎないようにしましょう。　具体的な量は、日本酒で換算すると1日1合が適量と考えられています。　また、全く飲まない日を週に3日は設けるようにしましょう。

【肥満の人は体重を減らしましょう】

肥満の人が肥満を解消するだけで血圧を下げることができるそうです。　減量するためには食事と運動の両輪で取り組む必要があります。　ただし、無理なダイエットはやめましょう。

【定期的な運動習慣をつけましょう】

定期的に運動をしている人は、一般に血圧が低いことがわかっています。　軽く汗ばむ程度の運動を毎日30分程度続けると降圧効果が期待できるそうです。　運動は、水中ウォーキングや軽いジョギングなどの有酸素運動がおすすめです。

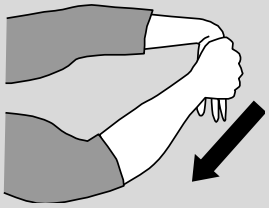
～簡単エクササイズ～
腕のだるさを解消するストレッチ

今回は、意外と疲れがたまりやすい**腕のだるさを解消するストレッチ**をご紹介させていただきます。

【やり方】

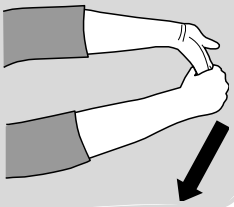
① 両手をぶらぶらと軽く10秒間振ってください。

② 次に、手の甲を上に向けた状態で図のように腕を体の前に伸ばします。　指先が床を向くように手の甲を押さえ10秒間伸ばしましょう。



③ 今度は、手の平を上に向けた状態で図のように腕を体の前に伸ばします。　指先が床を向くように手の平を押さえ10秒間伸ばしましょう。　そして、再度①を行います。

同様に反対側の腕でも行いましょう。



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：
聞こえの不調は放置しない！　聴力と認知症の関係

「多少聞こえにくくても聞き返せば大丈夫」「年だからしかたない」と思っている方は注意が必要です。　というのも、**聴力が低下すると認知症の発症リスクが高まる**ことが近年明らかになってきたためです。

まずは「聴力チェック」をしてみましょう

次の項目に**1つでも当てはまっていれば、耳の機能が低下している可能性**があります。

- 突然話しかけられると言葉が聞き取れない。
- 車の音が聞こえても、どこからなのかわからない。
- 大きな声はよく響き、小さな声は聞こえにくい。
- 「か」「さ」行（例えば加藤、佐藤）をよく聞き違える。

気づいたら早めに対処しよう

難聴と認知症の関連性については解明されていない部分もありますが、**難聴になると会話がしづらくなり、人とのコミュニケーションを避けるようになって脳が委縮する**などの原因があるようです。　いずれにしても、**聴力の衰えにご自身や周りの家族が気づいたら、耳鼻科を受診して早めに対処するようにしましょう。**

季節の野菜を使った健康レシピ
今月の野菜【キャベツ】

ベジロールキャベツ

材料（２人分）

キャベツ……4枚
たまねぎ……1/2個
まいたけ……60g
干ししいたけ……2個
高野豆腐……1枚
にんにく・しょうが……各1片
オリーブオイル……大さじ1
ごはん……50g
塩・こしょう……各少々
(a)戻し汁……200cc
(a)白ワイン……50cc
(a)濃口しょうゆ……大さじ1
パセリ(乾燥)……適量

作り方

①：キャベツは葉をきれいにはがし、電子レンジで2～3分加熱してしんなりさせる。

②：たまねぎ、まいたけ、水で戻し水気をきった干ししいたけと高野豆腐は、粗くみじん切りする（※戻し汁はとっておく）。　にんにく、しょうがもみじん切りに。

③：オリーブオイルを熱したフライパンで②を炒め、火が通ったらごはんを加え、塩・こしょうで味をつける。

④：①に③を包み、巻き終わりを楊枝で止めて鍋に入れ、(a)を加えて弱火で蒸し煮にし、しっかりと温まったら楊枝を抜いてお皿に盛り付け、上にパセリをふって完成です。