

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→



## 今年の土用丑の日はいつ?

暑い日が続いていますが、みなさん元気に過ごしていますでしょうか?

早いもので、今年ももう半分が終わりました。後半半分も元気に行きましょう!!

元気に夏を過ごすために毎年この時期に食べたくなるもの。鰻ですね♪

鰻はビタミンA、B群、E、Dなどの栄養が豊富。特にビタミンAは、

100グラム食べれば成人の一日に必要な摂取量に達する量を含んでいます。

みなさんスーパーなどで「土用丑の日」の広告を見て鰻を食べたくなる人も

多いかと思いますが、“土曜”ではなく“土用”って何かご存知でしたでしょうか?

土用とは「立春・立夏・立秋・立冬前の約18日間」のことです。

暑い立夏の土用期間で、「う」がつくものを食べると縁起が良いとされる丑の日に、

鰻(“う”なぎ)を食べて暑さを乗り切ろう!という意味があるようです。(諸説あり)

今年の夏の土用丑の日は、7月24日(水)、8月5日(月)の二日間。

美味しい鰻を食べて、夏バテに負けず元気に過ごしましょう!!!



## 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: 2日前の日記をつけてみよう!

今回は、脳のトレーニングにおすすめの“2日前のできごと日記”をご紹介します。

### ◆前日の食事を思い出すことからスタート!:

2日前のことでもなかなか思い出せない...と感じている場合、まずは昨日食べたものを記録することから始めてみましょう。意外と前日の食事を思い出すだけでも頭を使うと思います。実は、この頭を使っているときに脳がよく働いているので、思い出せなくても考えることを諦めないようにしましょう。

### ◆慣れてきたらハードルをアップ!:

前日の食事を思い出せたら、今度は2日前の食事を思い出して記録します。これに慣れてきたら前日の出来事、最終的には2日前の出来事を思い出して記録することを目標にしてみましょう。何を書いていいかわからない場合は、「着ていた服」「会った人」「出かけた場所」の記録でも構いません。

## 意味を勘違いしやすい慣用語

「募金を集める」と「募金を呼びかける」

A: ×「街頭で募金を集める」

B: ○「街頭で募金を呼びかける」

### 【解説】

募金は「寄付金などを募って集める」という意味があるため、「募金を集める」「募金を募る」と言い方は重ね言葉にあたります。したがって「募金を呼びかける」「募金活動をする」などが正しい言い回しになります。ちなみに、重ね言葉とは意味が重複する言葉のことで、たとえば「頭痛が痛い」「馬から落馬する」などのように使ってしまうことです。重ね言葉は文字にすると気がつきやすいのですが、口頭だとつい使ってしまうかもしれませんね。



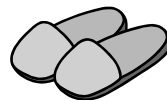
女性も油断禁物!  
「足の水虫」

「水虫」といえば中高年の男性がかかるイメージですが、実は患者の男女比率は6:4で女性も増加傾向にあるようです。現在、日本人の4人に1人が水虫にかかっていると言われてはいますが、かかっているにも自覚のない方も多いようです。とくに夏場は水虫菌が増殖しやすい季節なので注意しましょう。



【水虫って?】

水虫は、**白癬菌**と呼ばれるカビの一種が皮膚の角質層に寄生する病気です。水虫の人が使ったスリッパなどを介して、他の人の足の皮膚に付着して感染してしましますが、その日のうちに洗い流せば罹りませんが、皮膚に傷などがあると菌がそこから入り込みやすくなり、そこに高温多湿な環境が加わったりすることで、水虫に発展してしまいます。



【水虫は大きく分けて4タイプ】

「爪水虫」

爪にできる水虫です。特に多いのが親指の爪で、症状は爪が厚く白っぽくなり、ボロボロと欠けやすくなります。かゆみはなく表面に縦シワができる人もいます。



「小水泡型」

足の裏や土踏まずなどに小さな水ぶくれができるタイプです。強いかゆみを伴い、やがて皮膚が赤くなって皮がむけていきます。



「しかん型」

足の指と指との間にできるタイプで、特に中指と薬指の間に見られます。初期はかゆみや赤みがあり、そのうちがチュグチュとただれて皮がむけたり白くふけたりします。



「角質増殖型」

かかとの皮膚が厚く硬くなるタイプです。かゆみはなく、皮膚が乾燥してカサカサした状態になり、皮がむけたりひび割れを起こします。



【水虫の予防と対策】

水虫にかからないためには、次のようなことに気をつけましょう

- 水虫の人とスリッパやバスマットは共有しない
- 1日1回は足を洗う
- 足の裏を傷つけないようにする
- 家族が水虫の場合は床掃除をこまめに行う
- 同じ靴を毎日履かずに乾燥させる
- つま先の窮屈な靴やブーツは長時間履き続けない

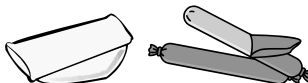
水虫は塗り薬(症状によって飲み薬も併用)を塗って治療を行います。薬は医師に決められた期間を守って使用します。また、水虫は再発しやすいため、治った後も毎日の習慣を見直しましょう。

食卓にもう一品!  
簡単健康レシピ

魚肉ソーセージと海苔の  
スティック春巻き



作り方



- ①: 春巻きの皮とスライスチーズは半分、魚肉ソーセージは縦4等分、焼き海苔も4等分にします。薄力粉と水を混ぜ合わせ糊を作ります。
- ②: 春巻きの皮を横長に置き、皮の左右両側は1.5cmずつ空けて、手前に焼き海苔、上にスライスチーズをのせます。その上に魚肉ソーセージを置き、カレー粉をふります。
- ③: ②で1.5cmずつ空けた部分を内側に折り込み、手前からくるくると巻き上げていきます。最後は糊をつけてはがれないようにしてください。
- ④: オープントースターのトレイにアルミホイルを敷き、③を並べます。サラダ油を春巻きの表面に塗り、オープントースターで4分焼いたら、さらにひっくり返して2分ほど焼けば出来上がりです!

材料 (4本2人分)

- ・春巻きの皮.....2枚
- ・魚肉ソーセージ.....1本
- ・スライスチーズ.....4枚
- ・焼き海苔.....全形1枚
- ・カレー粉.....小さじ1/4
- ・薄力粉.....小さじ1/2
- ・水.....小さじ1
- ・サラダ油.....小さじ1

栄養価 (1人分)

- ① エネルギー.....235kcal
- ② カルシウム.....233mg
- ③ ビタミンC.....2.1mg
- ④ ビタミンE.....0.8mg

ワンポイント!

肉ソーセージ、チーズ、海苔には骨や歯の健康づくりには欠かせないカルシウムが多く含まれています。

