

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シター

このシ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→



春はメンタルの乱れに要注意!



春は、新しい職場や引っ越しなど『変化』の多い季節です。
いろんな変化によりストレスを抱えてしまうと、心身の健康に悪影響を及ぼしかねません。
今回はなるべくストレスを抱え込まないように、『心のバランスを整える方法』をご紹介します。

① 生活リズムを整える!

『起床時間』『就寝時間』『朝昼夕の食事の時間』これらの時間をなるべく毎日同じ時間になるように心がけましょう。

生活リズムを一定にすることでホルモンバランスが整い、ホルモンバランスが整うということは体調や精神を安定させる非常に大きな役割を果たしてくれるのです!

② 休養をとる!

休日は何もしない、のんびりする時間も必要です。

おすすめは、ただひたすらぼーっとするのではなく、リラックスできる音楽を聴いたり、少し散歩を試してみたりとできるだけ頭を使わず、自分がリラックスできる時間を満喫することです。

たべものとお健康のおはなし



今回の食材「あさり」

「あさり」には鉄分が豊富に含まれているため、低血圧気味の人や貧血気味の人、妊娠中の方に最適な食材といえます。また、ビタミンB12 も含まれており、動脈硬化の予防にも効果的です。ほかにもアミノ酸の一種であるタウリンが含まれ、肝臓機能を高める働きがあります。

◆おいしいあさりの選び方

- ・殻の模様があざやかなもの
- ・殻がかたく閉じられているもの
- ・むき身の場合、弾力とつやがあるもの

◆あさりの調理のポイント

あさりの旨味成分であるコハク酸は、あさりの呼吸が苦しくなると生成されるものになりますので、砂抜きを行った後、乾燥させないよう濡れたキッチンペーパーを上からかけて、室温20℃程度の場所で6~12時間放置するとよいでしょう。



意味を勘違いしやすい慣用句 「姑息」と「卑怯」



- A: ×「姑息な手を使って、チケットを入手した」
- B: ○「卑怯な手を使って、チケットを入手した」

【解説】

「姑息」と「卑怯」は同じような意味ととられがちですが、実は違います。Aの「姑息」とは、「間に合わせ」「その場のぎ」など「いい加減」という意味を持っています。一方、Bの「卑怯」は、「正しくない」「ずるい」という意味になります。つまり今回のような場合、「姑息」と使うのは誤りになってしまいます。



大人になってから発症することもある...

へんぺいそく

扁平足について

扁平足とは、足の裏に土踏まずのアーチがなく、立体感のない平らな状態の足をいいます。扁平足は外遊びの機会が少なくなった現代っ子に多いと思われていますが、実は大人になってから発症するケースもあります。そこで今回は、この扁平足に関するお話をさせていただきます。

【まずは扁平足チェックをしてみよう!】

立っている状態で、土踏まずのへこんでいる隙間にボールペンを一本差し込んでみましょう。ボールペンが入っていかない人は扁平足の可能性が高いです。



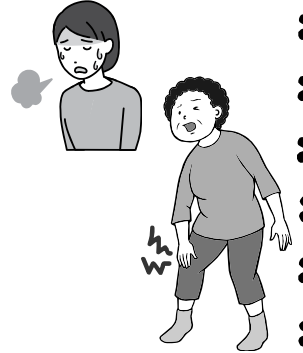
【扁平足の症状】

扁平足の人には足に受ける衝撃を吸収しにくいので、それが原因で全身に不具合が現れてきてしまいます。具体的には以下のような症状が考えられるでしょう。

- 疲れやすい
- 足の裏と足首が痛む
- 転びやすい
- 腰・むざ・すね・肩が痛む

大人になってから発症する「成人期扁平足」は、男性よりも女性に多く見られるようです。これは加齢や体重の増加によって、土踏まずのアーチを保つ腱が切れてしまうことが原因です。成人期扁平足の主な症状には次のようなものがあげられます。

- くるぶしの下が腫れて痛む
- つま先立ちがしにくい
- 足が硬くなって歩行が困難



【扁平足の改善方法】

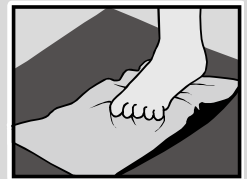
扁平足は重症化すると手術に至るケースもありますので、無症状・軽症状のうちに改善をしましょう。

■改善法①: 足裏の筋肉を鍛える

足の指でグー・チョキ・パーをしたり、床に敷いたタオルを足の指を使って引き寄せる運動など、足裏の筋肉を鍛えるトレーニングが有効です。

■改善法②: 靴の中敷きを変える

靴の中敷きを扁平足対策用のものに交換することをおすすめします。ただし、中敷きを変えても根本的な改善にはなりませんので、補助的に使用しながら積極的に足裏の運動を行い、足裏の筋力を鍛えることが大切です。



タオルを引き寄せる



「歩くと疲れやすくなった...」「歩き方を人から注意される...」などの症状がある場合は、扁平足を疑ってみてください。「まさか自分が扁平足!？」と気づくケースも少なくないようですよ。

食卓にもう一品! 簡単健康レシピ

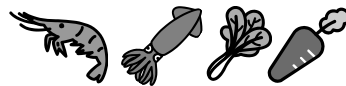
シーフード あんかけ焼きそば



材料 (2人分)

- ・小エビ・イカ.....各60g
- ・小松菜.....100g
- ・にんじん・ねぎ.....50g
- ・しょうが.....5g
- ・干しいたけ.....4枚
- ・ごま油.....大さじ1
- ・中華麺(ゆで).....400g
- (a) オイスターソース.....大さじ1
- (a) みりん.....大さじ2
- ・塩・こしょう.....各少々
- ・片栗粉・水.....各大さじ1

作り方



- ①: 小エビはワタを除き、イカは食べやすい大きさに切る。小松菜は4cmくらいの長さに切り、にんじん・ねぎ・しょうがはせん切りにする。干しいたけは水300cc(分量外)で戻してせん切りにする(戻し汁はとっておく)。
- ②: フライパンにごま油を入れて熱し、半量の中華麺を入れて少し炒めたら広げて少しおく。焼き面がこんがりしてきたらひっくり返してお皿に盛る。残りの麺も同様に炒める。
- ③: 空になった②のフライパンに①を入れ、強火で炒める。
- ④: 材料に火が通ったら(a)と戻し汁を加えてひと煮立ちさせ、塩・こしょうで味を整える。水溶き片栗粉でとろみをつけて、②の上のにせる。

ワンポイント!

小松菜と魚介類は、髪・肌・爪をしなやかにしてくれます。また、血を補って体にうるおいを持たせる効果も期待できます。



栄養価 (1人分)

- エネルギー.....486kcal
- ビタミンB12.....2.5μg