

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

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→



## 「暑くて寝付けない…」熱帯夜でもグッスリ眠る方法とは？



8月は1年で最も気温が高くなる季節。日が落ちて蒸し暑く、眠りが浅くなりがちですよね……。

そこで今回は、暑い夏の夜でも心地よく眠りにつくオススメの方法《3選》をご紹介します！！

### ① お風呂は湯船にしっかり浸かる！

暑いからとシャワーだけで済ますのはもったいないです！15分ほどぬるめのお湯に浸かると効果的！

体温がいったん上がったあとに再び冷めることで眠気が強くなり、気持ちよく寝ることができます。

### ② 寝る前の飲み物は常温で！

寝る前に冷たいものを飲むと、体温調節機能が低下し睡眠が浅くなってしまいがち……。

特に夏は脱水症状を起こしやすいので、水分補給の為にコップ1杯のお水を飲むことをオススメします！

### ③ エアコンと扇風機を上手にダブル使い！

寝る1〜2時間前から寝室を冷やしておくことがポイント◎

冷たい空気は下に溜まりやすいので、扇風機を上向きにしお部屋を効率的に冷やしましょう！

これからの本格的な夏もこれで熟睡間違いなし！！ ぜひお試しください♪

## 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「デュアルタスク」

デュアルは「2重の」、タスクは「課題」のことです。2つのことを同時に行うトレーニングをデュアルタスクトレーニングといいます。「ちょっと難しそう…」と思うかもしれませんが、これが認知症予防に効果的だといわれています。

#### ◆「運動」と「思考」の2つを組み合わせることが効果的

例えば、「料理をしながら口ずさむ」「電話をかけながらメモを取る」など、日常の中でも自然と行っているようなことです。特に「運動」と「思考」の2つを組み合わせると効果があります。

#### ＜具体例＞

- ウォーキングをしながら、しりとりをする。
- 足踏みをしながら、新聞を音読する。
- 散歩をしながら、100から7ずつ引く暗算をする。



意味を勘違いしやすい慣用句



### 「眉をしかめる」と「眉をひそめる」



A:×「非常識な振る舞いに眉をしかめる」

B:○「非常識な振る舞いに眉をひそめる」

#### 【解説】

不快感や悲しみを表現する言い回しに「眉をひそめる」という言葉があります。眉間は寄せるというイメージのため、つい「眉をしかめる」の方を使ってしまいがちですが、眉はひそめるものです。そのため、今回の場合はBの「眉をひそめる」が正解です。一方、「顔」の場合は「しかめる」を使います。「しかめる」と「ひそめる」は混同しやすいので、気をつけて使うようにしましょう。



## 長旅では気をつけよう! エコノミークラス症候群

夏の休暇では旅行を計画されている方もいらっしゃると思いますが、飛行機やバス、列車などの長距離移動で心配なのが「エコノミークラス症候群」です。実はオフィスや映画館などの身近な場所でも発症する恐れがありますので、日常でも注意が必要です。そこで今回は、このエコノミークラス症候群についてお話しします。



### 【エコノミークラス症候群とは?】

長時間同じ姿勢のまましていると、下半身が圧迫されて血の巡りが悪くなり、血管の中に血の塊である「血栓」ができてしまいます。この血栓が血液に乗って体中を巡ってしまうと動悸や呼吸困難を引き起こしてしまい、時には命を落としてしまう恐れもあるのです。これがエコノミークラス症候群と呼ばれるものになります。



### 【エコノミークラス症候群の予防法は?】

予防のためには、こまめな水分補給と足の運動が有効です。以下のポイントを確認しましょう。

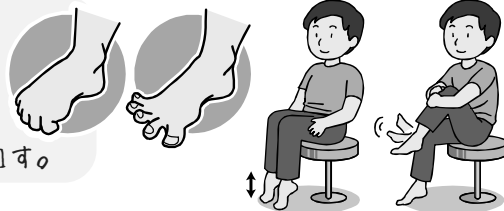
#### ・水分補給のポイント:

体の水分が不足すると血液の濃度が上がり、血栓ができやすい状態になります。1時間おきにコップ1杯程度の水を飲んで水分補給をしましょう。特に飛行機の機内は気圧などの関係で乾燥しやすいので、こまめな水分補給が大切です。なお、アルコールやコーヒーは利尿作用があるので水分補給には適しません。



#### ・おすすめの足の運動:

- ①: 足指グーパー体操……足の指でグーパーを繰り返す。
- ②: ふくらはぎの上下運動……足を上下につま先立ちする。
- ③: 足首回し運動……片ひざを両手で抱え、足の力を抜いて足首を回す。



糖尿病、肥満気味、下肢静脈瘤、喫煙習慣のある方は発症しやすいといわれています。今回ご紹介した水分補給や足の運動を取り入れて予防をしましょう!

## 食卓にもう一品! 簡単健康レシピ

## 夏野菜の ラタトゥイユ



### 材料 (2人分)

- ・かぼちゃ……………150g
- ・トマト……………1個
- ・赤パプリカ・玉ねぎ……………各1/2個
- (a)水……………50cc
- (a)コンソメ……………4g
- (a)タイム(乾燥)・バジル(乾燥)……適量
- (a)こしょう……………少々

### 栄養価 (1人分)

- エネルギー……………131kcal
- 塩分……………0.9g

### 作り方



- ①: かぼちゃは薄切りにしてから一口大に切る。 トマト・赤パプリカ・玉ねぎは1~2cm角に切る。
- ②: 鍋に①と(a)を入れ、弱火で煮る。
- ③: 汁気がなくなったら火を止め、器に盛る。

### ワンポイント!

冷房による体の冷えを解消するためには、なるべく生野菜は控えた方が良くとされています。今回のレシピは夏野菜の中でも体を冷やしにくいかぼちゃを使用しました。かぼちゃは血行を促進して体を温めるのに役立つ、ビタミンAとビタミンEを多く含んでいます。

