

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→



新型コロナウイルスワクチンについて



新型コロナウイルスワクチンの接種が日本各地で進んでいます。

接種を希望される方は注意点と副反応をしっかりと把握した上で、ワクチン接種に行かれて下さいね。

～接種を受けた後の注意点～

ワクチンを受けた後「15分以上」は、接種を受けた施設でお待ち下さい。

体調に異常に感じた場合は、速やかに申し出て下さい。

～副反応について～

主な副反応：注射した部分の痛み、頭痛、関節痛、筋肉痛、疲労、悪寒、発熱など

④これまでに明らかになっていない症状が出る可能性もあります。

接種後気になる症状が出現した場合は、接種医またはかかりつけ医に相談しましょう。



旬の食材が摂れる 健康レシピ

夏野菜のみそ汁



材料（2人分）

- ・ミニトマト……………5個
- ・黄パプリカ……………1/2個
- ・なす……………1本
- ・ごま油……………大さじ1
- ・水……………400cc
- ・みそ……………30g
- ・かつお節……………3g

栄養価（1人分）

- ④エネルギー……………127kcal
- ④カリウム……………230mg

作り方



- ①ミニトマトは半分に切る。黄パプリカは縦に半分に切ってから約1cm幅に切る。なすは約1cm幅の半月切りにする。
- ②鍋にごま油をしき、なすと黄パプリカを軽く炒める。
- ③②に水を加えてひと煮立ちさせ、みそを煮溶かし、かつお節とミニトマトを加えて再びひと煮立ちしたら火を止めて器によそう。

ワンポイント！

夏野菜とかつお節の旨味で食べごたえのあるみそ汁です。
ごま油で野菜を軽く炒めるのがおいしさのポイントです。
かつお節を具にすることで、だしを取る手間も省けます。





あの偉人のちょっと意外な一面

くろ さわあきら
「黒澤明」

日本だけでなく、世界からも尊敬を集めている映画監督の黒澤明氏。妥協を許さない彼は周りから恐れられていましたが、私生活では意外な一面もあったようです。

黒澤氏の幼少期は、とても泣き虫で勉強も不得意な子どもだったそうです。しかし小学校時代に恩師と出会ったことで、彼は大きく変わっていきました。ある日の図画の時間、黒澤少年が描いた個性的な絵はみんなに笑われましたが、恩師だけは褒め称えてくれました。それをきっかけに黒澤氏は自信を持ち、絵がうまくなり、勉強もどんどん得意になって能力を開花していったそうです。

また、晩年にはこんな豪快なエピソードも残っています。ある日、娘が同級生とパーティーを開き、別荘を全焼させてしまいます。後日謝りに来た娘たちに、黒澤氏は「あの家は燃えやすいんだ!」と言って許したそうです。

黒澤監督の好きな言葉として有名なのが「悪魔のように繊細に、天使のように大胆に」。強さ・弱さ・優しさ・厳しさが入り混じる人間性こそが、黒澤監督の人間的魅力だったのではないのでしょうか。



ツボを探してみよう

きょうしゃ
頬車

頬車とは歯が車のように動くところ、つまり下あごの関節を指しています。

ツボの見つけ方

まず、両耳の下にある「下あごの骨の角」を探しましょう。そこと耳たぶの付け根のほぼ真ん中に位置するのが頬車のツボです。口を開けたときにくぼみまですので、指を当てて確認してみましょう。

頬車



治療の効果

歯や歯ぐきの痛み、頬やあごの腫れ、顔の神経痛など、あご周辺の不調に有効なツボです。さらに、あごや頬周りのたるみを改善する美容のツボとしても知られています。

夏の冷えに悩んでいませんか？

暑い夏がやってきましたが、皆さんは「涼」を求めて冷房や冷たい飲食物で体を冷やしすぎていませんか？ たかが冷えだと侮ってはいけません。実は体の冷えは、健康面・美容面に悪影響を及ぼしてしまうのです。



【冷えが体にもたらす悪影響とは？】

体が冷えるとさまざまな不調が現れてしまいやすくなります。また、脂肪が貯蓄されたりやすくなります。その他にもシミやシワができやすくなったり、肌のハリやツヤが失われやすくなるでしょう。

下記のいずれかに当てはまる人は体が冷えていますので、すぐに冷え解消のための対策を行きましょう。

□体温が36度未満 □寝起きに体を触ると冷たい □温かいものを触ると気持ちがいい

【体の冷えを撃退する方法】

<お湯で温める>

朝起きて一杯の白湯を飲むと体の中から温まります。他にも、就寝時には湯たんぽを使ったり、38度くらいのお風呂にゆっくりつかってリラックスすると、副交感神経が優位になり血流が促進されます。

<食事で温める>

体を温める食材(玉ねぎ・人参など)を使用した食事を意識し、調理時にもんにく・唐辛子といった体を温めてくれる調味料を積極的に取り入れてください。他にも、脂肪を燃焼させるため食事はよく噛むことも大切です。

<服業で温める>

体を締め付ける洋服や下着類は冷えの原因になるので避けましょう。他にも、汗を吸い取る吸水性の高い下着を身につけたり、下半身(特に太もも周り)は冷やさないようにしたりと工夫をしましょう。また、手首・足首・首は気温の影響を受けやすい部位です。特にエアコンの風が当たりやすい首元はストールなどを巻いて冷やさずに過当しましょう。

<運動で温める>

体を動かすと血行が良くなるため、有酸素運動を習慣にしてください。他にも、太ももやお腹、背中などの大きな筋肉を鍛える筋トレもオススメです。



冷えを解消する方法は様々ありますが、自分が気持ちいいと思うものから始めてみましょう。そして、継続することが最も重要です。