

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

(熊本県中央区子飼本町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→



## 「冷たい飲み物」の摂り過ぎには要注意!



7月は梅雨も明け、本格的な夏がはじまる季節です。

「暑い時はキンキンに冷えた飲み物!!」となりがちですが・・・実は冷たい飲み物は内臓を冷やしてしまい「夏バテ」の原因になることもあるんです。

ということで今回は、【夏バテを防ぐ上手な飲み物の摂り方】をご紹介します♪

### ■ 1.【朝はなるべく冷たいものを取らないようにする】

胃が空っぽの状態の朝は何も食べずに冷たいコーヒーを流し込むと、胃腸が一気に冷えてしまい、体に負担がかかってしまいます。朝食は温かいお茶やスープを摂るようにしましょう。

### ■ 2.【身体を冷やしにくい飲み物を知る】

ルイボスティーやほうじ茶など茶葉を発酵させたお茶は、身体を温める作用があります。逆にカフェインは身体を冷やしてしまうので注意が必要です!

飲み物選びを工夫するだけでも「冷え」対策に効果的です。ぜひお試しあれ!!



## 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「おしゃれ」

「もう歳だし...おしゃれをするのが面倒くさい...」なんて、着るものに無関心になってしまうのはとても残念なことです。実は、おしゃれを楽しむことは認知症予防効果が期待できるといわれています。

#### ◆服のコーディネートが脳トレに?

出かける場所や一緒に出かける相手などに合わせて服を選んだり、服に合うアクセサリー・靴をコーディネートすることは、脳を活性化させる効果があります。いつも同じような服を何も考えずに着ていると、脳が衰えてきてしまいます。

#### ◆おしゃれをしたら人に会おう

外に出かけて人と会って会話を楽しむことも、認知症予防になります。知らないお店に入ったり、新しい経験や体験を積極的にすることも、脳の良い刺激になりますよ。



意味を勘違いしやすい慣用句



「足元をすくわれる」と「足をすくわれる」



A:×「油断していたら、足元をすくわれた」

B:○「油断していたら、足をすくわれた」

#### 【解説】

Aの「足元をすくわれた」の方は、Bの「足をすくわれた」の誤用になります。文化庁がおこなった国語に関する世論調査によると、これらを誤用している人は約8割にのぼるそうで、「足をすくわれる」と「足元をみられる」が混ざって覚えている人が多いようです。正解の「足をすくわれる」は、隙をつかれて失敗させられるという意味です。



## 健康効果がいっぱい! 「水中運動」

水泳が健康に良いことは広く知られていると思いますが、具体的にはどのような健康効果があるのでしょうか？ 夏は水泳を始めるには絶好のタイミングということで、今回は水中運動の健康効果を改めて見直してみたいと思います。



### 【水中運動がもたらす4つの効果】

- ①水圧の効果；水に入ると水圧によって横隔膜が引き上げられるため、自然と腹式呼吸になって呼吸機能が向上します。さらに血行が促進され、むくみの改善が期待できます。
- ②水温の効果；水の温度は体温よりも低いいため、体は水中にいてだけで体温を保とうとします。その働きにより多くのエネルギーが消費され、新陳代謝が活発になります。
- ③抵抗の効果；水は空気よりもおよそ800倍の密度があるため、水の中に入っているだけで体に自然に負荷がかかり、全身の筋肉がバランスよく鍛えられます。
- ④浮力の効果；水中では浮力によって体が軽くなるので、腰痛やむず痛のある方でも楽に体を動かすことができます。ちなみに、15cmジャンプしたときの足首にかかる負荷は、陸上では120kgに対して水中では25kgなので、水中では関節にかかる負荷がおよそ5分の1になります。



### 【水中ウォーキングがおすすめな理由】

上記4つの効果がある水中ウォーキングは、安全で運動効果も抜群です。水の中で速度を上げたり、手のひらを広げたりなど、ちょっとした変化をつけるだけで受ける抵抗が大きくなるため、簡単に運動量を増やすこともできます。



「水中運動を始めてみたい!」と思ったら、まずは週に2〜3回プールに通い始めてみるのがおすすめです。初めのうちは疲れてしまうかもしれませんが、少しずつ習慣にしていきたいですね。

## 食卓にもう一品! 簡単健康レシピ

### 材料 (2人分)

- ・そうめん……………150g
- ・ひきわり納豆……………1パック
- ・オクラ……………2本
- ・長いも……………50g
- (a)水……………200cc
- (a)濃口しょうゆ・みりん…各大さじ2
- (a)かつお節……………5g
- (a)おろししょうが……………小さじ1

### 栄養価 (1人分)

- エネルギー……………228kcal
- ビタミンK……………236μg

## ねばねばそうめん

### 作り方

- ①；そうめんはたっぷりのお湯でゆでる。オクラはゆでて小口切りにし、長いもはすりおろす。
- ②；鍋に(a)を入れて、ひと煮立ちさせる。
- ③；器に①とひきわり納豆を盛りつけ、②を注ぐ。

### ワンポイント!

暑い日に食べやすいのと越しの良いそうめんには、たんぱく質源の納豆と弱り気味の消化器を助けてくれる長いもとオクラをプラスしました。つゆにおろししょうがを加えると、さっぱり感がアップして食欲が増し、胃を丈夫にする作用も期待できますよ。

