2025.1月号

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→

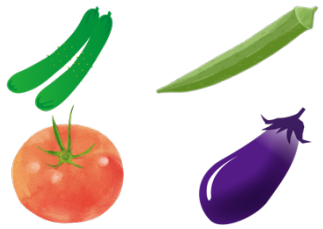
身体を温める/冷やす食材？

寒い日が続きますが、みなさま風邪などひいてないでしょうか？1 月 20 日は『大寒』となり、1 年で最も寒い時期と言われています。暖かくして、元気に過ごしていきたいですが、実は食べ物にも身体を温める食材と冷やす食材があることは皆さんご存知でしょうか？見分け方はざっくり言うと、冬に旬を迎えるものは身体を温め、夏に旬を迎えるものは身体を冷やす傾向にあります。

【身体を”温める”食材】

ねぎ、ねぎ、にんじん、ごぼう、こまつな、れんこん、やまいも、かぶ、黒砂糖、肉、魚、卵、味噌、納豆、チーズ、酒粕、紅茶など

【身体を”冷やす”食材】



きゅうり、トマト、オクラ、なす、枝豆、すいか、大葉、モロヘイヤ、バナナ、パイナップル、大根、白米、白砂糖、牛乳、豆腐、バターなど

ただし体を冷やす食材も、熱を加えると体が温まる食材になるともいわれています。特に野菜は生ではなく、温野菜にしていただきましょう。そのほか、身体を温める香辛料として、唐辛子や生姜、シナモンなどがあります。お鍋などにして栄養たっぷりとって、元気にこの冬も乗り切りましょう♫

冬場は「ヒートショック」に気をつけよう！

冬の寒い時期、暖房の効いた暖かい部屋から寒い廊下やトイレに移動すると、寒さで体が「ブルブルッ」っと震えたことはありませんか？　実はこれを「ヒートショック」といいます。急激な温度差によって、血圧が突然上昇（または下降）したり、脈拍が早くなったりすると、心臓に大きな負担をかけてしまいます。　こういったことが「心筋梗塞」や「脳卒中」などを引き起こす要因になってしまいます。

【起こしやすい人は？】

■高齢者　■高血圧・糖尿病の人　■動脈硬化のある人　■肥満気味の人
■不整脈がある人　■睡眠時無呼吸症候群のような呼吸に問題がある人

【起こさないための対策法は？】

●シャワーを使ってお湯をためる
お風呂に入る前に手っ取り早く浴室全体を温める方法としては『シャワー給湯』がお勧めです。

●一番風呂を避ける
高齢者や血圧の高い人など、ヒートショックを起こしやすい人は“一番風呂は避ける”ようにしましょう。

● お湯の温度は41℃以下にする
冬こそあまり熱くない適温でじっくり時間をかけて入浴することが大事です。

●お酒を飲んだ後の入浴は避ける
お酒を飲むと心身がリラックスして血圧が下がるため、この状態で寒い浴室に入ると危険性が高まります。

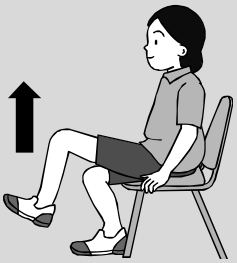
●浴室・トイレに暖房器具を設置する
入浴前から脱衣所や浴室を温かくしておけば、浴室に入った時の寒さも和らいでヒートショック対策になります。

～簡単エクササイズ～
足腰のおとろえを予防・改善するエクササイズ

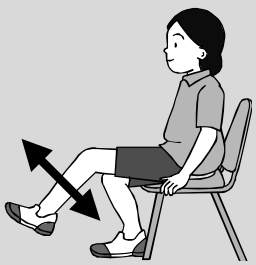
今回は、加齢とともに衰えがちな**足腰の筋力をアップさせるトレーニング**をご紹介します。

【やり方】

①イスに深く座り、背もたれには寄りかからず、姿勢を真っ直ぐにします。　両手でイスの座面をつかみ、片脚を付け根から上げて**5～10秒間キープ**します。



②次に、上げた脚を**足裏が床につかない位置**まで下ろします。そして再び、床から**10cm**ぐらいのところまで足を持ち上げ、その状態でゆっくりと**膝を伸ばします**。　最後に、元の位置まで膝を曲げて足を下ろします。



①～②を3～5回程度繰り返したら、反対側の脚も同様に行いましょう。

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：

人生でやりたい100のリストを作ってみよう！

残りの人生でやりたいことや夢を紙に100個書き出すことで、自分の進むべき道が明確になり、叶いやすくなるといわれています。

リストを作ってみよう！

リストを作る時は実現可能かどうかを考えず、とにかくやりたいことをノートに書きます。　はじめは順調にリストアップできると思いますが、書いていくうちに100個も書くことはなかなか難しいと感じるはずです。　そんな時は、次のような視点で見つけてみましょう。

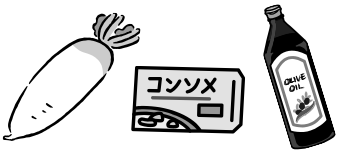
- 家族、友人、有名人に関係すること
- 旅行やレジャーに関すること
- 仕事やお金に関すること
- 健康や美容に関すること

リストが完成したら

100のリストが完成したら見返してみましょう。　心の底にしまっていた夢や願望など、自分の意外な一面に出会えるかもしれません。　そして、叶った項目にはチェックをつけると達成感が得られます。　また、時々リストを見返すことも大切です。

季節の野菜を使った健康レシピ
今月の野菜【大根】

だいこんステーキ



材料（２人分）

- 大根……400g
- チキンコンソメ（固形）……1個
- オリーブオイル……大さじ1
- (a)みりん……大さじ1
- (a)薄口しょうゆ……小さじ2
- 大根の葉……適量

栄養価（１人分）

- エネルギー……130kcal
- 塩分……2.5g
- 野菜使用量……200g

作り方

①：大根は3～4センチくらいの厚さに切り、皮をむいて面取りする。

②：鍋に①とチキンコンソメを入れ、ひたひたまで水を加え、大根が半透明になるまで弱火で煮る。

③：オリーブオイルを熱したフライパンで②をほんのりと焦げ目がつくまで焼き、(a)を加えて汁気がなくなるまで加熱する。

④：お皿に盛りつけて、最後に大根の葉を上に添えて完成です。