

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

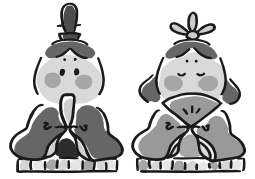
(熊本市中央区子飼本町1-25 シンフォニーハイツ1F)

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→



その不調、春の気象病かも!!

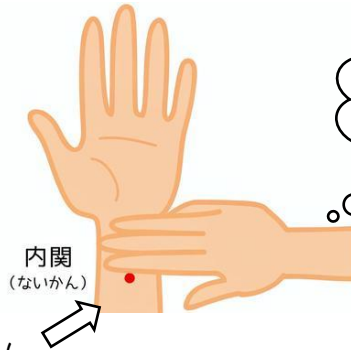
冬の寒さもだんだん和らぎ、日中は暖かい日も増えてきたことで少しずつ春の訪れを感じますね♪
そんな春の始まりですが、日々の寒暖差が激しく、低気圧・高気圧が頻繁に入れ替わる気圧変動が大きい時期でもあります。

寒暖差に対するため自律神経の一つである交感神経優位が続くと、エネルギー消費が増え、疲れ・だるさを感じやすくなります。

まずは、自分が自律神経が乱れやすいかどうかチェックしてみましょう!!

※チェックの数が少なくても自律神経の乱れには注意が必要です。

- 乗り物酔いをしやすい
- 季節の変わり目に体調を崩しやすい
- 雨が降る前にめまい・眠気を感じやすい
- 最近、体を動かす機会が減っている
- 肩こりがある
- 偏頭痛もち
- ストレスを感じやすい

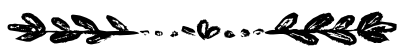


自律神経の乱れに効くのが、手首にある『内関』のツボ!!

両手首の内側にあるしわの真ん中からむじ方向に指す本分下がったあたりに、響くような感覚があればそこが内関です。左右の腕にあります。特に痛さ・だるさの感じるほうを主に刺激します。

ツボは、押しっぱなしだと体が刺激に慣れてしまうので、こまめに押すようにしてください。

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：筋トレが認知症予防に有効?

「筋トレ」は体を鍛えるだけでなく、実は認知症予防にも効果的だといわれています。

◆運動不足はアルツハイマーの要因に:

アルツハイマー型認知症は、運動不足によりそのリスクが1.82倍に上昇するという研究があります。運動をすると筋肉の組織からイリシンという物質が放出され、血液に乗って運ばれて脳の働きを活性化にするたんぱく質を分泌させるそうです。

◆認知症予防の筋トレ:

認知症予防のためには筋トレで大きな筋肉を刺激し、有酸素運動で血流を促すのがポイントです。特に下半身を鍛えると転倒やつまづきを防止し、寝たきりを予防することにもつながります。スクワットやかかと上げのような筋トレとウォーキングを習慣にしてみるとよいでしょう。

意味を勘違いしやすい慣用句

「棹さおさす」と「水みづをさす」



A: X「話の流れに棹さすようで悪いけど…」

B: O「話の流れに水をさすようで悪いけど…」

【解説】

「棹」とは、船頭さんが持つ長い棒のことで、観光地の舟下りなどで目にするところがあるでしょう。先頭さんが棹を刺すと、船は勢いよく動き出すことから、「棹さす」は流れに乗って勢いをつけるという意味です。しかし、最近では流れに逆らう・流れの勢いを止めるという反対の意味で使ってしまう人が増えているようです。勢いを止める意味で使うのであれば、正しくは「水をさす」を用います。



自覚のない人も注意! 花粉症対策

今現在は花粉症の自覚症状が全くない人でも、「突然花粉症になってしまった…」という事例もあるようです。そこで今回は、花粉症対策についてご紹介します。



【多種多様な花粉症のタイプ】

花粉症の主な症状といえば「くしゃみ」や「鼻水」ですが、他にも「喉のかゆみ」や「皮膚のかゆみ」「下痢」や「熱っぽい感じ」などの症状が出ることもあります。症状の重さは下記の4段階に分けられます。

①軽症

- ① くしゃみは1日数回程度
- ② 市販の薬を1週間ほど飲むとシーズンを乗り切れる



②中等症

- ③ くしゃみは1日10回程度
- ④ 鼻づまりが強い
- ⑤ 薬で症状を抑えないとつらい

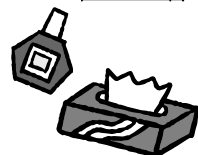


③重症

- ⑥ 頻繁にくしゃみが出る
- ⑦ 鼻づまりがひどく、口呼吸の時間が長い
- ⑧ 症状により仕事に支障が出てしまう
- ⑨ 常に薬で症状を抑えており、つらい

④最重症

- ⑩ 花粉が飛んでいる間はずっと症状が続く
- ⑪ 完全に鼻が詰まって口呼吸になる
- ⑫ 仕事が手につかないほど症状がつらい
- ⑬ 薬では症状が収まらないと感じる



【自分に合った診断と治療を】

花粉症で医療機関を受診する場合、目の症状が辛い場合は眼科、鼻の症状なら耳鼻科といった形で自分が最も治したい症状に応じて診療科を選ぶようにしましょう。治療法は薬による治療と手術による治療があります。特に鼻づまりのひどい方は鼻の粘膜をレーザーで焼いて解消する手段もあります。お薬による治療法の場合は飲み薬・目薬などの中から、体質や症状に合わせて組み合わせて使用します。



ほかにも花粉症対策として、外出時にはマスクやメガネを着用する、帰宅時は玄関で服に着いた花粉を払うなど、室内に花粉を持ち込まないための工夫も大切です。

食卓にもう一品! 簡単健康レシピ

かぶと新たまねぎの 甘辛炒め



材料 (3人分)

- ・かぶ(白い部分).....160g
- ・かぶ(葉の部分).....15g
- ・新玉ねぎ.....160g
- ・しいたけ.....80g
- ・鶏もも肉.....180g
- ・サラダ油.....大さじ1
- ・おろし生姜.....7g
- ・塩.....小さじ1/4
- ・こしょう.....少々
- ・酒・はちみつ.....各大さじ1
- ・しょうゆ・粒マスタード.....各小さじ1

栄養価 (1人分)

- ① エネルギー.....226.7kcal
- ② たんぱく質.....11.8g

作り方



- ①:かぶの白い部分と新玉ねぎは皮をむき、くし形に切る。かぶの葉の部分は3cmの長さ、しいたけは石づきを取って一口大に切る。鶏もも肉も一口大に切っておく。
- ②:フライパンにサラダ油をひいて中火にかけ、鶏もも肉・おろし生姜・塩・こしょうを加えて3分ほど炒める。
- ③:かぶの白い部分と葉の部分・新玉ねぎ・酒を加えてふたをして2分ほど蒸し焼きにする。
- ④:ふたを取り、しいたけ・はちみつ・しょうゆ・粒マスタードを加えて混ぜ、さらに1分ほど炒めて完成。

ワンポイント!

生姜は血行を良くする作用があり、冷えた体を温めてくれます。かぶは歯や骨を形成する働きのあるカルシウムを多く含んでいます。

