

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ツボミを見つけてもらえ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 シンフォニーハイフ1F)

電話 096-345-9505

訪問看護ステーション Reaf くまもと
公式 HP はこちら→

FAX 096-285-9573



夏の夜、ぐっすり眠る準備できていますか？



少しずつ気温も上がってきて、「夜なんとなく寝つきにくいな…」と感じる日も増えてきました。今のうちから“夏の眠り支度”をしておくと、これからの季節も元気に過ごしやすくなります!

実は、寝苦しさや睡眠不足が続くと、体だけでなく心のバランスも崩れやすくなると言われてます。だからこそ、早めの対策が大切なんです。

室温は25~27度が目安。寝る前にエアコンで整えておくと、スムーズな入眠につながります。

タイマーで切るより、弱風で一晩中つけておく方が快適な場合もありますよ。

また、寝る前はスマホを手放し、照明を少し落として、ぬるめのお風呂で体をゆるめるのがおすすめ。お気に入りの音楽や香りを取り入れるのも、いい眠りの助けになります。

これからの暑さに備えて、少しずつ“眠りの環境”整えてみませんか？

眠りについてのお悩みも、どうぞ気軽にスタッフにご相談くださいね。

脳を鍛える4つの方法



近年は「脳トレ」がブームになっていますが、脳を鍛えるのは何も脳トレだけではありません。日々の生活習慣でも脳を鍛えることは可能です。そこで今回は、生活の中で楽しみながら「脳を鍛える方法」を4つご紹介致します。

1、早足とゆっくり歩きを交互にしながら散歩する

脳を鍛えるには週3回、30分程度の“ウォーキング”がおすすめです。そして、ウォーキングをする際はただ歩くだけでなく、早足とゆっくり歩きを交互に行うようにすると、より脳を鍛えるのに効果的です。

2、面倒なことに心をこめる

面倒な“家事”も集中して行えば前頭葉が活性化されます。例えば、ピーラーではなく包丁を使って皮をむいたり、掃除機を使わずにホウキとチリトリで掃除をしたりと工夫してみましょう。「もっときれいに!」「もっと丁寧に!」と意識するだけで脳の広い領域が活性化されます。

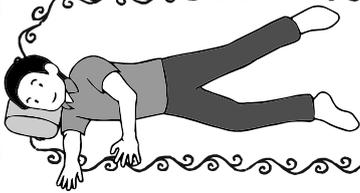
3、行き当たりばったりで旅行してみる

心と体を刺激する“旅行”は認知症予防に最適です。綿密に計画を立てるのもよいですが、行き当たりばったりの旅行も新鮮な魅力を味わえ脳を活性化します。見知らぬ土地に着いたら五感をフル活動させ、美味しい料理や珍しい風景、心地よい宿を探してみましょう。予期せぬ出来事をポジティブに受け入れることも脳内ネットワークを刺激してくれます。

4、音楽をじっくり聴く

日々の生活では目から入ってくる情報を中心に生活していますが、時には音楽だけに耳を傾けて“聴く力”を意識してみましょう。聴覚を刺激することは、脳の扁桃体・海馬・前頭葉などの活性化につながります。





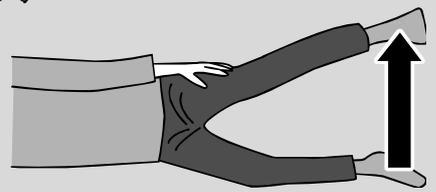
～簡単エクササイズ～ 股関節の痛みを予防するストレッチ



今回は、お尻の筋肉を鍛えて股関節の痛みを予防するトレーニングをご紹介します。

【やり方】

- ① まず、床に横になり、股関節と膝を軽く曲げて体を安定させます。
- ② 次に、上になった足を持ち上げて5秒間キープ（この時、上げた足は真っ直ぐ伸ばし、お尻の筋肉を使うように意識しましょう）。そして①の位置に足を戻します。①～②を左右10回ずつ繰り返してください。



素敵な人生が送れる100通りの方法

マメさは友だち作りの第一歩



好かれる人の特徴のひとつに“マメ”なことがあります。

マメな行動をとる一番の良い点は、相手に親近感を与えることができる点です。

親近感とは人をリラックスさせ、自然と楽しい気分にするものなので、人に好かれるためには欠かせないものです。

具体的には、好かれる人の多くは特定の人に限らず、こまめに連絡をとり合っています。連絡をとるという行為は、相手にしてみれば自分に関心を持っているのだと思い、何かと嬉しいものです。

ですから、もし親しくなりたいと思う相手がいたら、連絡先を聞いてマメに連絡をとってみたいかがでしょうか。

季節の野菜を使った 健康レシピ 今月の野菜【レタス】

蒸しレタスの そばろあんかけ

材料（2人分）

レタス	300g
(a) 豚ひき肉	50g
(a) 鶏がらスープの素	小さじ2
(a) 塩	ひとつまみ
(a) 水	100cc
(b) 片栗粉・水	各大さじ1
しょうが	1かけ

栄養価（1人分）

エネルギー	97kcal
塩分	2.5g
野菜使用量	150g

作り方



- ①：レタスは適当な大きさにちぎる。
- ②：鍋に(a)を入れて火にかけ、豚ひき肉に火が通ったら①を加えて7分蒸し煮にする。
- ③：レタスがしんなりしたらお皿に盛りつけ、煮汁に混ぜておいた(b)を加えてとろみをつけて上にかける。最後にしょうがをのせる。

