

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
(熊本中央区子飼本町1-25 シンフォニーハイイツIF)

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→



自分らしい歩幅で、新しい一年

新しいカレンダーをめくり、背筋がすっと伸びるような気持ちで迎えた1月。

「今年はこれを頑張ろう」と目標を立てたり、何だか少し急がなければいけないような気持ちになったりする季節かもしれません。

けれど、無理に新しいことを始めたり、急いで歩き出したりしなくても大丈夫。

大切なのは、誰かと比べることではなく、あなた自身の「自分らしい歩幅」で一日一日を丁寧に重ねていくことだと思っています。

ゆっくり進む日もあれば、少し立ち止まって景色を眺める日もある。

そのどれもが、あなたにとって大切なかけがえのない歩みです。

Reafは、あなたが歩みたいスピードにそっと寄り添い、いつでもお隣を一緒に歩む存在でありたいと願っています。

新しい一年が、皆様にとって穏やかで、心地よいペースで進んでいくものとなりますように。

本年も、どうぞよろしく願いいたします。

肌がかゆくて眠れない...その原因、「老人性乾皮症」かも!

「老人性乾皮症」は、角質層の水分量が通常の乾燥肌よりさらに減少した状態です。秋から春の空気が乾燥する時期に発症しやすく、高齢者だけでなく若年層や中高年にも増えています。「毎年冬になると肌が乾燥してかゆくなる」「夜かゆくて眠れない」といった症状があれば、老人性乾皮症の可能性があります。

主な症状と原因

主な症状は、かゆみ、白い粉が落ちる、湿疹、ひび、あかぎれなどです。原因としては、加齢による皮脂分泌量の減少(女性は20代後半から、男性は50代頃から減り始めます)、頻繁な入浴や高温のお風呂による皮脂の落としすぎ、水分摂取不足、冬場の暖房による室内湿度の低下などが挙げられます。特に皮脂分泌が少ないすね、腰回り、背中などに症状が出やすい傾向があります。

予防と対策

肌の乾燥を防ぐことが重要です。日常生活を見直すことで症状の改善が期待できます。

入浴: お湯を38~40℃に設定し、20分程度で済ませ、石けんをよく泡立てて手で優しく洗いましょう。ナイロンタオルでゴシゴシこすらないよう注意が必要です。入浴後20分以内に保湿剤を塗ることも大切です。

衣類: ウール素材や発熱インナーの直着用は避け、下に綿100%素材を着用しましょう。

食事: こまめな水分補給と、たんぱく質やビタミンE・C、βカロテンなど肌の乾燥を防ぐ栄養素を摂取します。

室内環境: 加湿器などで湿度を50~60%に保ち、暖房の使い過ぎに注意しましょう。



セルフケアだけで解決しない場合は、何らかの治療が必要なサインかもしれません。一人で悩まず、診察の際にお声がけください。

季節の野菜を使った
健康レシピ
今月の野菜【菜の花】

菜の花春巻き



材料(2人分)

菜の花・鶏むね肉…各 100g
にんにく……………2かけ
ごま油……………小さじ1
味噌……………小さじ2
春巻きの皮……………4枚
揚げ油……………適量

作り方

- ①: 菜の花は2~3センチの長さに切る。鶏むね肉は粗いみじん切りに。にんにくはすりおろす。
- ②: フライパンにごま油とにんにくを入れて熱し、香りが立ったら鶏むね肉を加え、半分ほど火が通ったところで菜の花と味噌を入れて炒める。
- ③: ②の粗熱をとって春巻きの皮で包み、フライパンで揚げ焼きにしてお皿に盛りつける。

栄養価(1人分)

エネルギー……………252kcal
塩分……………0.8g

ワンポイント

緑黄色野菜に豊富な「ビタミンA」は脂溶性ビタミンなので、油を使ったお料理にすると吸収率が高まります。とはいえ、油の摂りすぎはカロリーオーバーの原因になります。計量して適量を使うなど、上手に取り入れましょう。



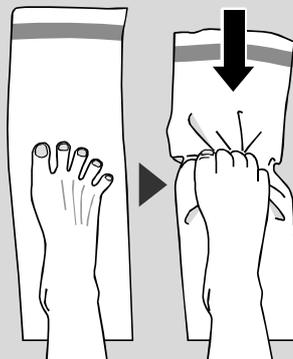
~簡単エクササイズ~
“足の疲れ”をほぐすエクササイズ



今回は、胸部の筋肉をゆっくり伸ばして姿勢の疲れを和らげるストレッチをご紹介します。

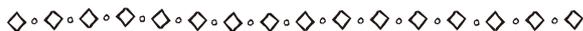
【やり方】

- ① 足の指をギュッと縮めて1~2秒間キープしたら、次は足の指を可能な限り広げて5秒間キープしましょう。この足指のグーパー運動を、5回繰り返します。
- ② 続いて、フェイスタオルを1枚用意して床に広げます。そして、①のグーパー運動を繰り返しながらタオルを自分の方にたぐり寄せてください。これを左右両方行いましょう。



素敵な人生が送れる100通りの方法

相手の名前を呼ぶ



会話をしているのに、なんだか距離を感じる…そんな経験はありませんか？
もし、あなたがもっと相手と親しくなりたいと思うなら、
「会話の中で相手の名前を呼ぶ」ことを意識してみてもいいかもしれません。
「それ、いいですね」ではなく、「〇〇さん、それいいですね」と名前を添えるだけで、
相手は「自分に向けて話してくれている」という特別感を感じるものです。
そして、名前を呼ばれることで、相手はあなたに対して親近感を持ち、心を開きやすくなるのです。
人は自分の名前を呼ばれると、認められていると感じ、嬉しくなります。
会話の中で自然に相手の名前を使う—たったそれだけで、人間関係はぐっと温かくなるのです。