

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→



みんな大好き食欲の秋

9月に入り少しずつ秋を感じる日も増えてきました。そんな秋といえば様々な「〇〇の秋」がありますが、皆さんはどんな秋を思い浮かべますか？私はもちろん、、、「食欲の秋」ですね♪

つついっ食べ過ぎてしまう方もいらっしゃると思いますが、何故秋になると食欲が増してしまうのでしょうか？それには「セロトニン」が関わっていると言われていています。「セロトニン」は私たちの体で食欲を抑える働きをする物質として知られていますが、その分泌には日光が大きく影響しています。8月に比べ日照時間が減少する9月に食欲が増してしまうのはそのためと考えられています。

では、そんなセロトニンの分泌を促し、食欲をコントロールする方法をいくつかご紹介します♪

◆セロトニンの分泌を促す行動4選

- ・身体を動かす …ウォーキングやジョギングがおすすめです
- ・トリプトファンを摂取する …大豆製品や乳製品に多く含まれますので積極的に摂取しましょう！
- ・朝太陽の光を浴びる …体内時計がリセットされセロトニンの分泌が正常に戻るとされています
- ・リラックスする …ラベンダーやバルカモットの香りが特に良いとされています

食欲とうまく付き合っ、美味しい秋の食材をたくさん楽しんでいきたいですね！！

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「ダンスを趣味に」

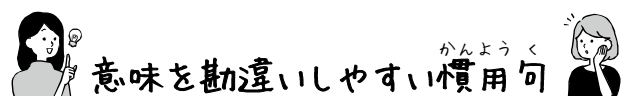
ダンスはウォーキングや水泳と同じ有酸素運動のひとつです。有酸素運動をすると新鮮な酸素を含んだ血液が脳に送られるため脳の働きがよくなり、記憶力と関わりのある「海馬」の収縮のペースを遅らせる効果があるそうです。

◆仲間づくりも楽しめる

音楽に合わせて体を動かすダンスは、楽しく脳を活性化させることができます。さらに、仲間同士での会話で盛り上がった身だしなみに気を遣ったりと、日々の生活にハリが生まれるでしょう。

<おすすめのダンスの種類>

ダンスといってもさまざまな種類がありますが、初心者であれば早い動きのものより、フラダンスやバレエ、盆踊り、社交ダンスといったものがおすすめです。



意味を勘違いしやすい慣用語

「間が持たない」と「間が持てない」

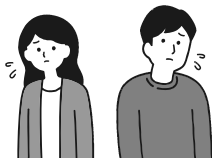
△△△△△△△△△△△△△△△△△△△△

A：×「初対面の人と二人きりになり、間が持たない」

B：○「初対面の人と二人きりになり、間が持てない」

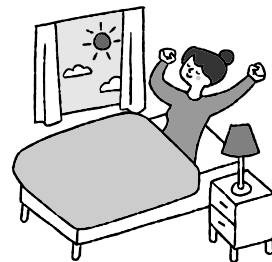
【解説】

会話をつなぐことができなかつたり、時間を持て余したりすることを、Aの「間が持たない」と言っていないか？実は、正しくはBの「間が持てない」です。これまで間違っって使っていた…という方も多いのではないのでしょうか？事実、文化省が2010年に行った調査によると、その時点で「間が持たない」を使う人が61.3%もいたそうです。



早起きを習慣にして 健康な毎日を!

昔から「早起きは三女の徳」といわれますが、早起きは体や脳に良いことがいっぱいです!今回は早起きのメリットと、早起きを継続するためのコツをご紹介します。



【早起きのメリット】

早起きの生活習慣は次のような良いことがあります。

□ 睡眠の質が高まる

早起きして太陽の光を浴びると「セロトニン」の分泌が活発になり、「メラトニン」というホルモンが増えます。メラトニンは気持ちを落ち着かせて心拍数や体温を下げる作用があり、体を眠りに適した状態にしてくれます。

□ 朝食を取る時間ができる

しっかり朝食を食べることで体温が上がり、脳も活性化。健康な体づくりに朝ごはんは必要不可欠です。

□ 趣味や運動に没頭できる

早起きすると時間にゆとりができ、今までやりたかったことに挑戦するチャンスが生まれます。

【早起きするためのコツをいくつかご紹介します】

次に、早起きを継続するためのコツをいくつかご紹介します。

□ 90分の倍数で睡眠時間を決める

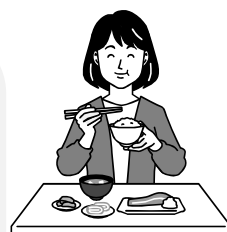
人間は深い眠りと浅い眠りのリズムがあり、これが約90分周期で繰り返されています。90分周期を意識して睡眠時間を決めると、すっきり目覚められるでしょう。

□ 朝に楽しみを用意する

「早起きはつらい」ではなく、「早起きは楽しい」というイメージをつけましょう。例えば朝食に大好物を用意するなど、自分へのご褒美を用意しておくのも一つの方法です。

□ 目覚まし時計を離れた場所に置く

なかなか早起きできない人は、目覚まし時計を少し離れたところに置いてみましょう。目覚まし時計を止めるために一度布団から出てしまえば、自然と目が覚めるでしょう。



「寝る時間が遅くて早起きできない」といった方も、まずは3日間だけ頑張ってみましょう。夜には自然に眠くなって早寝早起きができるようになります。ぜひこの好循環を習慣にしてみてください。

食卓にもう一品! 簡単健康レシピ

材料 (2人分)

- 絹出し豆腐.....200g
- みょうが.....1個
- なす・きゅうり.....各1/4本
- キムチ.....30g
- 削り昆布.....適量
- かつお節.....適量

栄養価 (1人分)

- エネルギー.....79kcal
- ビタミンK.....50μg

ピリ辛 ひやっこ

作り方



- ①:絹出し豆腐は2~3cm角に切る。
- ②:なす・きゅうり・みょうが・キムチは、粗く刻んで混ぜる。
- ③:お皿に①と②を盛り付け、上に削り昆布とかつお節をのせる。

ワンポイント!



今回はビタミンKが豊富に含まれるレシピです。ビタミンKは脂溶性ビタミンのひとつで、骨の中にあるたんぱく質を活性化させ、骨の形成を促す効果があります。そのため、骨粗しょう症の治療にも使われている栄養素です。

