

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

(熊本市中心区子飼本町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→



【夏前なのに熱中症?!】6月から始める熱中症対策とは?



♫6月♫は全国的に熱中症が多発する季節!

まだまだ夏本番とは言えない季節ですが、急に暑くなったり、梅雨でジメジメしたりと、身体への負担が大きくなることから、**「熱中症」**のリスクが非常に高いんです!

ということで、今回は6月から始めるべき**【熱中症対策】**をご紹介します!

◆対策① **「自発的に汗をかこう!」**

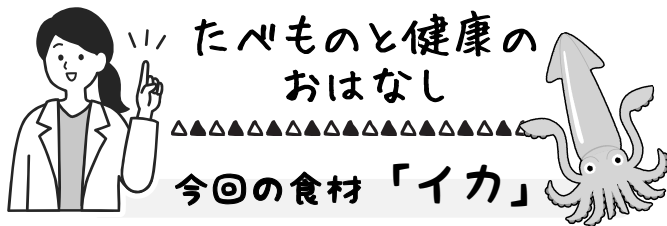
人間は汗をかくことで体温調節を行います。そのため**「汗」**をかける体へと準備しておくことで、いざ夏本番になった時もスムーズな体温調節が可能になり、熱中症のリスクをグッと下げることができるのです!

おすすめは**「半身浴」**や**「サウナ」**! ご自身の体カレベルを考えて、無理のない範囲で行いましょう!

◆対策② **「室内と外の気温差を小さくしよう!」**

涼しい室内から急に暑い外に出ると、身体に負担がかかり、身体が疲弊してしまいます。

身体への負担をなるべく避け、しっかりとした体調管理を行うことで、熱中症にも負けない強い身体をつくることができます!



たべものとお健康のおはなし

今回の食材「イカ」

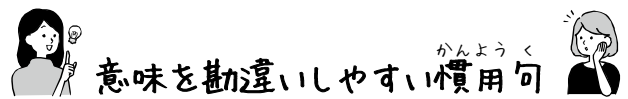
イカは低脂肪・低カロリー・高たんぱく質で、かつコレステロール値を下げる効果のあるタウリンも多く含んでいます。このタウリンは肝機能の強化にも役立つ栄養素で、イカは魚介類の中で含有量がトップクラスです。他にも、便秘改善・抗がん作用・免疫力向上効果も期待できます。

◆お!!!イカの選別方

- ・スルメイカ:透明度が高く、胴の表面が光っているもの。
- ・ホタルイカ:目が黒くて澄んでいるもの。
- ・コウイカ:肉が厚く、目が黒々と輝き、褐色が濃いもの。

◆イカの調理のポイント

イカは加熱しすぎると身がかたくなるため、短時間で調理しましょう。また、水分を多く含んでいるため、揚げる場合は油はねに注意が必要です。調理前に水気を拭き取っておくと、油はねも比較的少なくなるでしょう。



意味を勘違いしやすい慣用句

たそがれ ものおも
「黄昏る」と「物思いにふける」

△△△△△△△△△△△△△△△△△△△△

A:×「窓の外の日を見ながら黄昏る」

B:○「窓の外の日を見ながら物思いにふける」

【解説】

Aの「黄昏る」は、「日が暮れて薄暗くなる」「盛りを過ぎて衰える」といった意味です。この言葉は、ぼんやりと静かにひとり考えごとをする様子として使われがちですが、実は間違いです。

「夕日を見ながら考えごとをする」という意味で使うなら、Bの「物思いにふける」の方が正解になります。



20代で老眼になる恐れも...
スマホ老眼対処法

最近、20~30代の間で急増しているスマホ老眼をどう存じでしょうか？ スマホ老眼とは、スマートフォンを長時間見続けることによって、一時的に老眼のような症状になってしまうことです。これが慢性化すると、本当に老眼になってしまう恐れもあります。そこで今回は、スマホ老眼の対処法についてお話します。



【老眼とスマホ老眼の違いは？】

- 老眼：原因は加齢によってピント機能が衰えることです。症状としては、近くの文字や物がぼやけて見えます。通常、初期症状が現れるのは40歳前後からです。
- スマホ老眼：原因はスマホを見続けた影響で目の周りの筋肉が緊張することです。症状としては、目のピントが近くに合ったまま戻りにくくなり、視界に障害が起こります。一時的なものですが、慢性化すると老眼の進行を早めてしまいます。

【スマホ老眼度をチェックしてみましょう】

次の項目に当てはまる数が3~4個の方は「スマホ老眼予備軍」、5個以上の方は「スマホ老眼」の可能性が高いので、ぜひセルフチェックしてみましょう！

- スマホの画面を至近距離で見ていることが多い
- 就寝前、寝転がりながらスマホをチェックしている
- 夕方になるとスマホの画面が見づらい
- 慢性的に肩や首のコリ、頭痛がある
- 遠くを見ていた直後に手元を見ると、目がかすむ
- スマホを連続90分以上使用していることがある
- 字元の文字が以前より読みづらくなった
- 乾燥・充血・目の奥の痛みなど目のトラブルがある
- 真上を見上げようとすると首に痛みや違和感がある
- 手元を見ていた直後に遠くを見ると、視界がぼやける

【目に優しいスマホの使い方】

スマホ老眼にならないためには、次のような使い方をして目の負担を軽減しましょう。

- ①：利用時間を短くする...1時間使用したら必ず15分小休止して、目をしっかり休めましょう。
- ②：画面の明るさを少し暗くする...画面が明るい目目が疲れやすくなるので、少し暗めに設定しましょう。
- ③：画面を見るとき工夫...スマホと顔の距離は30~40cmほど離し、画面の文字は読みやすい大きさに設定してください。



スマホを操作する時は1時間に1回は遠くの景色を眺めるようにして、画面を長時間見続けないように注意しましょう！

食卓にもう一品！
簡単健康レシピ

うめにじる
きのこの梅煮汁



材料 (2人分)

- ・しめじ・しいたけ・えのき・なめこ...50g
- ・梅干し...1個
- (a) 濃口しょうゆ...小さじ2
- (a) 水...200cc
- (a) シソの葉...1枚

作り方



- ①：きのこ類は石づきを取り除く。しめじは食べやすくほぐし、しいたけは薄切り、えのきは半分の長さに切る。なめこは軽く水で洗い、梅干しは種を取ってたたく。
- ②：鍋に①と(a)を入れ、中火で煮る。
- ③：火が通ったら器に盛り、せん切りにしたシソの葉を上のにのせる。

ワンポイント！

梅干しには、腸内環境を整えたり免疫カアップにつながる植物性乳酸菌が含まれています。また、きのこ類には、動脈硬化や糖尿病予防に役立つ食物繊維が豊富に含まれています。



栄養価 (1人分)

- エネルギー...25kcal
- 食物繊維...3.7g