

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幸せのツボミを見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

(熊本市中央区区飼本町1-25 シンフォニーハイイツ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→



なんだか不調...それ、“気象病”かも?



梅雨が近づくこの時期、「なんだか体がだるい」「頭が重い」...そんな“気象病”の症状を感じている方が増えてきました。

気温や気圧の変化が続くと、自律神経が乱れ、頭痛やめまい、倦怠感、肩こり、気分の落ち込みなど、心身にさまざまな影響が出やすくなります。

そんなときは、無理をせず「少し自分をいたわる時間」を意識してみてください。

たとえば、朝起きたらカーテンを開けて自然光を浴びる、ぬるめのお風呂で体をあたためる。

好きな音楽を聴きながら深呼吸をしてみる——。

アロマやハーブティーなど“自分だけのリラクゼーションアイテム”を見つけるのもいいですね。

『がんばりすぎず、ゆっくりペースで』

体やこころの調子が気になるときは、遠慮なく私たちスタッフにご相談ください。



骨を強くするために生活の中で心がけること

年齢を重ねてくると骨は確実に弱くなり、「骨粗鬆症」のリスクが高まってしまいます。特に女性の場合は、閉経と共に女性ホルモンが急激に減少するため、こういったことも原因の一つになってしまいます。そこで今回は“骨を強くするために意識して心がけていただきたい生活習慣”をご紹介します。



1、カルシウムを含んだ食品を食べる

成人が1日に必要なカルシウム摂取量は“約 650~800 mg (厚生労働省「日本人の食事摂取基準」より)”とされています。カルシウムを多く含む食品は乳製品、海産物、緑黄色野菜ですが、もし食品だけで補いきれなかった場合は、カルシウムを気軽に摂れる「サプリメント」を利用してみるのも一つの方法でしょう。



2、日光を浴びる

太陽の光を浴びるとカラダの中に“ビタミンD”が作られます。このビタミンDは「カルシウムの吸収を高める」「骨の新陳代謝を活性化する」などの働きがあるため、骨を丈夫にするためにとても重要です。“強い日差しの場合は1日5分程度”、“弱い場合は1日30分程度”を目安に日光を浴びるようにしましょう。



3、適度な運動を続ける

また、“運動”も重要です。運動は骨を形成する細胞を活性化し、血液の流れが良くなって新陳代謝も促進されるため、骨が鍛えられるのです。ただし、運動といっても激しいスポーツでは過剰すぎるため、はじめはあまり負担のかからない「ウォーキング」を行って、無理なく続けられるものから取り組んでみるのがよいでしょう。ウォーキングの目安は「50才代まで...1日8,000歩」「60才代...1日5,000歩」「70才代...1日3,000歩」「80才以上...1日1,000歩」





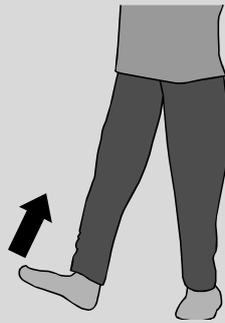
～簡単エクササイズ～ ふくらはぎの疲れを解消するストレッチ



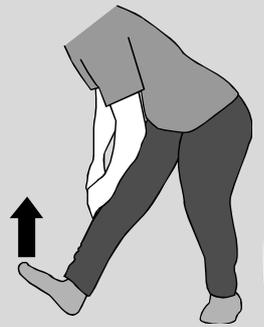
今回は、ふくらはぎの疲れを解消するエクササイズをご紹介します。

【やり方】

- ① 足を前後に軽く開き、前足のつま先を上げます。つま先はできるだけ上げて、ふくらはぎを10秒間伸ばしましょう。これを左右交互に3セット行います。



- ② ①と同様に足を開き、背中が丸くならない程度に足の付け根から体を倒して前傾姿勢になります。この状態でつま先を上げ、ふくらはぎから太ももの裏側を5～10秒間伸ばしましょう。これも左右交互に3セット行います。



素敵な人生が送れる100通りの方法

解決できることしかやってこない



あなたの人生に「解決できない問題」はやってきません。もし、あなたが今「どうして私についていないんだろう…」と悩んでいるなら、その問題がやってきた時点で、あなたはその問題を解決できる人なのです。そもそも、1つの問題も起こらない人生なんてありません。ですから、問題が起きたからといって自分を情けなく思ったり、誰かを責めたりするのはやめましょう。大切なことは“あきらめない気持ち”です。「何があってもこの問題を乗り越えて解決できる」と信じることで、その問題はすでに問題ではなくなり、あなたの心をプラスの方向に変えていくはずですよ。

季節の野菜を使った健康レシピ

今月の野菜【さやいんげん】

さやいんげんとえびの炒め物



材料(2人分)

さやいんげん・むきえび…各 200g
片栗粉…小さい2
しょうが・にんにく…各1かけ
(a) 卵…2個
(a) ナンパラー…小さい2
ごま油…大さい1
塩・こしょう…各少々

栄養価(1人分)

エネルギー…260kcal
塩分…2.39
野菜使用量…100g

作り方

- ①: さやいんげんはヘタを取って1/3くらいの長さに切る。むきえびはタテ半分に切って片栗粉をまぶす。しょうが、にんにくはみじん切りにする。
②: (a)をまぜ合わせ、ごま油を熱したフライパンで炒り卵にし、フライパンから一旦取り出す。
③: ②のフライパンに①を入れて強火で炒め、火が通ったら塩とこしょうで味を調える。最後に②を加えまぜ合わせてから、お皿に盛りつけましょう。