2025.8月号

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
（熊本市中央区子飼本町1-25 シンフォニーハイツ1F）
電話　096-345-9505
FAX　096-285-9573

訪問看護ステーション Reaf くまもと
公式HPはこちら→

“涼しい場所”は、心にも必要です

夏の暑さが本格的になってきましたね。

日差しが強く、気温も高くなるこの季節、涼しい室内に入った瞬間「ホッ」とする感覚、誰しも一度は感じたことがあると思います。

でも、暑さで疲れてしまうのは“体”だけではありません。

心だって、外の空気と同じように、知らず知らずのうちに熱を帯びて疲れていることがあります。

焦りや不安、イライラ、なんとなく元気が出ない…そんなときは、無理に頑張ろうとせず、「心にも涼しい場所」を用意してあげましょう。お気に入りの音楽を聴く時間や、静かな場所でひと息つく習慣。

誰かに話を聞いてもらったり、ただ空をぼんやり眺めたりするだけでも、心は少しずつ整っていきます。

体に日陰が必要なように、心にも“休める影”は必要です。

「ちょっと疲れたな」と感じたら、自分をいたわる時間を取ってくださいね。

Reaf のスタッフも、あなたの“心の避暑地”でありたいと思っています。

紫外線対策！　夏の上手なファッションアイテム選び

帽子や羽織ものなどはファッションとして楽しむだけでなく**紫外線対策にも有効**ですが、ついデザインだけで選んでいませんか？

帽子

帽子の**つばの長さは7cm以上**のものを選びましょう。　また、帽子の形はつばが周囲を囲む**ハットタイプ**であれば、首の後ろの日焼け予防にもなります。　そして、帽子の色は紫外線を吸収する**黒**がおすすめです。　もし明るい色を選びたい時は、**UVカット加工されたもの**を選びましょう。

日傘

日傘の外側の色は、UVカット加工されているものであれば何色でも大差ありません。　ただし、**傘の内側の色**には注意が必要です。　**内側が明るい色だと地面や横からの光を反射してしまう**ため、**黒などの濃い色**を選びましょう。　また、レースなどの素材はすき間から紫外線を通すので、**生地は目の詰まった厚地**を選びましょう。

羽織もの

羽織ものの色もやはり**黒**がおすすめですが、**UVカット加工されていれば何色**でも大丈夫です。ちなみに、UVカット加工には主に**「練りこみタイプ」**と**「コーティングタイプ」**があります。　「練りこみタイプ」は紫外線を吸収する粒子を生地に練り込んでいるため、**効果は半永久的**に続きます。一方、「コーティングタイプ」は生地の表面にコーティングしたものなので、**洗濯や摩擦によってはがれてしまい徐々に効果が低下**してしまいます。

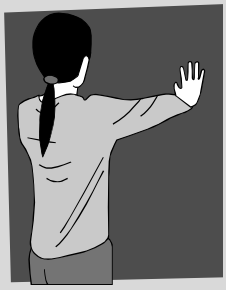
帽子や日傘は、地面からの照り返しを防ぐことができませんので、日焼け止めクリームも併用しましょう！

～簡単エクササイズ～
“悪い姿勢”を改善するストレッチ

今回は、胸部を伸ばして**悪い姿勢を改善するストレッチ**をご紹介します。

【やり方】

① 壁に向かって立ち、両腕を前に伸ばして肩幅より広めにし、手を壁に当てます。



② ゆっくりと両ひじを曲げ、腕の付け根から胸部を5～10秒間伸ばしたら、元に戻しましょう。
これを5回繰り返します。　この時、腰は反らないように注意しましょう。

素敵な人生が送れる100通りの方法

クッション言葉

頼まれごとに対して『ノー』と言うのは難しいものです。
でも、相手のためだからといって全部を引き受けていては、体がいくつあっても足りません。
そんなとき、**依頼を上手に断れる人は周囲に好感を抱かれやすい**ものです。
具体的には、断りの言葉を言う前に**「できることなら引き受けたいのですが…」「ご希望にそえなくて本当に申し訳ないのですが…」**などの言葉を**“クッション”**として使うことで、相手を傷つけずに『ノー』の気持ちを伝えることができるでしょう。
やんわりと断ることができるかどうかで、相手に対する好感度は大きく違ってくるのではないでしょうか。

季節の野菜を使った健康レシピ
今月の野菜【夏野菜】

夏野菜のフリット

材料（２人分）

ミニトマト……4個
おくら……4本
きゅうり・なす……各1本
味噌……大さじ2
(a)薄力粉……30g
(a)卵……1個
揚げ油……適量

栄養価（１人分）

エネルギー……298kcal
塩分……2.3g
野菜使用量……150g

作り方

①：ミニトマト、おくらは半分に切る。　きゅうり、なすは4等分に切ったものを半分に切る。
②：①の半分に切ったものに味噌を塗ってはさみ、まぜておいた(a)をつけて高温の油で揚げる。
③：衣がこんがりと色づいたら、取り出して油をきってお皿に盛りつける。