

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 くもと

公式 HP はこちら→



ニコニコで健康

みなさんに最近起きた笑顔😊になるようなことはどんなことがあったでしょうか?

唐突な質問でしたが、実は2月5日は「笑顔の日」とされているようです!由来は、、、想像できる方もいらっしゃるかと思いますが、「ニ(2)コ(5)ニコ」と読む語呂合わせからのようです!

常に笑顔でいたいですが、笑顔でいることでこんな健康効果もあることをご存知でしたでしょうか?

◇脳の働きが活性化

笑うことで脳の海馬が活性化されて記憶力のアップに繋がります!

◇血行促進

笑ったときの呼吸は、深呼吸や腹式呼吸と同じような状態で血の巡りが良くなります!

◇自律神経のバランスが整う

交感神経とのスイッチが頻繁に切り替わることになりリラックス効果があります!

◇幸福感と鎮痛作用

エンドルフィンが分泌され、モルヒネの数倍の鎮静作用で痛みを軽減します!



あなたや家族は大丈夫? 2月は「生活習慣病」予防月間です!

生活習慣病は最悪の場合、命に関わる病気を引き起こすこともあるため無視することはできません。主な生活習慣病は、次のようなものが挙げられます。



【肥満】

肥満には、皮膚のすぐ下に脂肪が付く「皮下脂肪型肥満」と、内臓のまわりに脂肪が付く「内臓脂肪型肥満」があります。この中で高血圧や脂質異常症を引き起こしてしまうのが、「内臓脂肪型肥満」になりますので注意が必要です。

【判断基準】

ウエストのサイズが男性で85cm以上、女性で90cm以上の場合、内臓脂肪型肥満の疑いがあります。



【高血圧】

血圧が高くなるほど脳や心臓の病気のリスクが高まることになっています。血圧の正常値は最高血圧が130mmHg未満、最低血圧が85mmHg未満で、これ以上ある場合は高血圧、または高血圧予備軍となります。

【判断基準】

血圧が低めの人のリスクを「1」とすると、正常高値の人で「約1.7倍」、Ⅰ度～Ⅱ度高血圧で「約3.3倍」、Ⅲ度高血圧の人は「約8.5倍」と病気のリスクも急上昇します。

【脂質異常症】

脂質異常症は高脂血症とも呼ばれ、血液中のコレステロール値が高い病気になります。コレステロールが血管の内側にたまり、動脈硬化が進行して、心筋梗塞や脳梗塞といった重い病気の原因にもなります。

【判断基準】

空腹時に血液検査を行って、脂質の値が次のような場合は脂質異常症と診断されます。

- ⬢LDLコレステロール・・・140mg/dl以上
- ⬢HDLコレステロール・・・40mg/dl未満
- ⬢中性脂肪・・・150mg/dl以上

【生活習慣病の予防と対策は?】

生活習慣病の予防や改善には、食事・運動の習慣を見直すほか、節酒・禁煙が重要です。食事ではカロリーが高いものは控えるようにし、日ごろからよく歩いたり階段を使うなどして運動量を増やすことを心がけましょう。





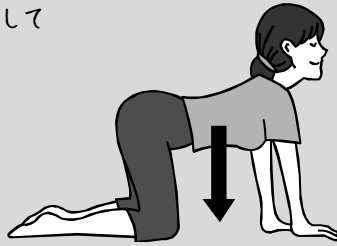
～簡単エクササイズ～ 背骨の柔軟性を取り戻すストレッチ



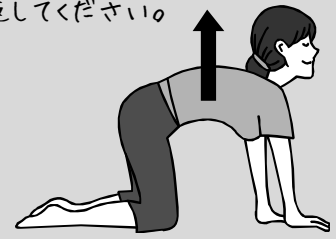
今回は、姿勢が良くなり疲労回復にも役立つ背骨の柔軟性を取り戻すストレッチをご紹介します。

【やり方】

- ① まず肩の真下に手を置き、ひざを90度にして四つんばいになる。この状態で息を吸う。続いて、息を吐きながらゆっくりとおへそを床に近づけるようにして腰を沈める。



- ② ①の状態ですぐに再び息を吸う。続いて、息を吐きながらゆっくりとおへそを床から遠ざけるように動かし、背中を伸ばす。①②を5回繰り返してください。



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：

短すぎも長すぎもダメ？ 健康的な睡眠時間とは？

認知症予防に効果がある睡眠時間は「7時間」だという研究報告があります。睡眠不足は何となく体に悪そうですが、実は長すぎも良くないそうです。そこで今回は、睡眠時間と健康についてお話をさせていただきます。

寝ている間に原因となる物質が排出

アルツハイマー型認知症は、脳内のアミロイドβというたんぱく質が原因といわれています。このアミロイドβは睡眠中に排出されますが、睡眠時間が短いと働きが不十分になり認知症のリスクが高まるそうです。一方で、スペインのマドリード大学が行った調査では、睡眠時間の平均が8時間以上の人も、6時間未満の人と同じくらい発症リスクが高いことがわかっているそうです。

30分以内の昼寝が睡眠の質を高める！

とはいっても、「毎日7時間も眠れない…」という方もいらっしゃるでしょう。そういった方は、日中の過ごし方を振り返ってみてください。昼間、長時間の仮眠を取っていませんか？ このような習慣は、夜の睡眠の質を低下させるためおすすめできません。その代わりに、15～30分程度の短い昼寝を取り入れてみましょう。頭がスッキリして午後も活動的に行動できますよ。

季節の野菜を使った 健康レシピ

今月の野菜【ブロッコリ

ブロッコリーの 簡単キッシュ

材料（2人分）

ブロッコリー……………200g
たまねぎ……………1/2個
ウインナーソーセージ……………4本
オリーブオイル……………小さじ2
塩・こしょう……………少々
卵……………2個
豆乳……………50cc
とろけるチーズ……………50g

栄養価（1人分）

エネルギー……………422kcal
塩分……………2.09g
野菜使用量……………150g

作り方



- ①：ブロッコリーはひと口サイズに切る。たまねぎ、ウインナーソーセージは薄切りにする。
- ②：フライパンにオリーブオイルを熱して①を炒め、塩、こしょうで味をつけ、耐熱容器に盛る。
- ③：ボウルに卵と豆乳を入れて混ぜて②に注ぎ、とろけるチーズをのせてオーブントースターで焦げ目がつくまで加熱して完成です。

