

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→



“みどり”の日👁️

5月4日は『みどりの日』です! もともとは、昭和天皇の誕生日であった4月29日に制定された「天皇誕生日」でしたが、昭和天皇崩御後、自然を愛した昭和天皇にちなんで「みどりの日」と改められました。

自然の中で緑に囲まれると癒されますが、緑は目にも良い、とよく言われますよね!? みなさんその理由はご存知でしょうか? 実は緑が目にはいい科学的根拠は「可視光線」という光の法則にあります。緑は可視光の中で、丁度真ん中あたりにあり、波長の長さによって人間の目は水晶体の厚さを調整しているため、その調整が少ない緑色というのは目にとって一番負担が少ない色になんですね!

普段スマホやパソコンの画面を見ることが多い現代ですが、たまには遠くの緑を見ることが、”からだ”も”こころ”もリラックスすることを心がけると良いですね♪



よく噛むことが健康への第一歩!

食生活の欧米化などで、現代人は噛む回数が減ってきていると言われています。噛むことは単に食べ物を飲み込みやすくするだけではありません。よく噛むことは体にとってこんなにもメリットがあります。

1、唾液の分泌を促して、お口の中を清潔に保ってくれる

食事をよく噛むことで唾液の分泌が良くなります。また、よく噛んで唾液を分泌させていると、食事以外の時間も唾液量が増えるという効果もあります。唾液は食べ物の消化を助けるだけでなく、口の中が乾燥する「ドライマウス」の予防にもなりますので、結果、お口の中の汚れを落としてむし歯予防にもつながります。

2、脳を活性化させる

よく噛むことは脳が刺激され脳の老化を防ぐと言われますが、それは噛むことによって脳血管が広がって、脳にブドウ糖や酸素などの栄養素が運ばれやすくなるからです。よく噛むことを意識することで記憶力や集中力アップ、また痴呆防止にもつながります。

3、ストレス解消と美容効果

硬いものを噛むとくちくち爽快感がストレスの解消にもなります。また、よく噛むことによってあごの骨や顔の筋肉などの発達を促進してくれるため、顔がむくみ、しわを予防するとともに、表情豊かな顔にもなります。また、噛む回数を増やすことで満腹感も得やすくなり、自然に食べ過ぎを防ぐこともできて、無理なく効果的なダイエットにもつながります。

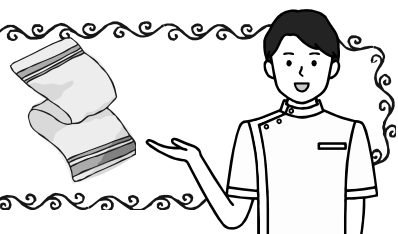
噛む回数が自然に増える「食卓でのちょっとした工夫」

- ①食材を揚げたり焼いたり加熱して、水分を減らして食べると噛みごたえが増します。
- ②食材は大きめにカットし、大きめの食べ物を食べたほうが噛む回数が増えて自然によく噛むようになります。
- ③噛みごたえのある食品(ナッツ・きのこ類・レンコン・セロリなど)を食卓に並べる。
- ④料理で違う食感のものを組み合わせると噛みごたえが増します。例えば、「ポテトサラダに枝豆」「煮物に根菜類・肉・芋類」など。





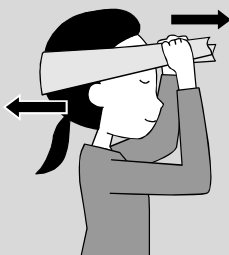
～簡単エクササイズ～ 首の疲労を改善するストレッチ



今回は、タオルを使って首の後ろをゆっくりじんわりと伸ばすストレッチをご紹介します。

【やり方】

- ① タオルを後頭部に当てて両手で持ちます。
タオルを前方へ軽く引いたら、その力に逆らうように後頭部は後方へ押し当て5秒間キープしてください。
- ② 次に、下を向いてタオルを下方に引っ張り、首の後ろが気持ちよく伸びたところで5秒間キープします。
この時、強く引き過ぎないように注意しましょう。



③ ①～②を3回ほど繰り返してください。

素敵な人生が送れる100通りの方法

“ほめ言葉”は素直に受け入れて



素直に人をほめることは人間関係においてとても大切なことですが、それと同じくらい大切なのが「人からほめられたときの答え方」です。たとえば、身につけているものをほめられたのに「いやいや安物ですよ」「たいしたことないですよ」と言ってしまった経験はありませんか？

実はこういった対応は、相手の気持ちをね返してしまっていることになるので、相手にあまり良い感情をもたらしません。

明日からは、ほめられたときは少し恥ずかしくても、その気持ちを正面から受け入れ、ほめてくれた相手に「ありがとう、私もとても気に入っているんです！」そう笑顔で応えれば、ほめてくれた人との心の距離は間違いなく縮まっていくことでしょう。



季節の野菜を使った 健康レシピ 今月の野菜【筍(たけのこ)】

材料 (2人分)

筍(ゆで).....200g
(a)みりん・水.....各大さじ2
(a)濃口しょうゆ.....大さじ1
黒ガマ.....大さじ1

栄養価 (1人分)

エネルギー.....107kcal
塩分.....1.39g
野菜使用量.....100g

筍きんぴら

作り方



- ①: 筍は薄切りにする。
- ②: フライパンに①と(a)を入れて中火にかけ、水気がなくなるまで煮る。
- ③: すり鉢で黒ガマをすり、②を入れてまぜ、器に盛り付けます。

