

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ツボミを見つけてもらえ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→



## おいしいものを食べることも、立派なセルフケア

朝晩の冷え込みが強くなり、秋の深まりを感じる季節になりました。

秋といえば、やっぱり「食欲の秋」♪

さつまいも、かぼちゃ、きのこ、柿など、旬の食材には体をあたためたり、免疫力を高めたりする栄養がたっぷり詰まっています。

11月は、寒暖差によって知らないうちに疲れがたまりやすい季節でもあります。

しっかり食べて、よく休み、あたたかいものを体に取り入れることは、

心と体の元気を保つ大切なケアのひとつです。

Reafでは、医療的なサポートももちろんですが、こうした“暮らしの中の小さな工夫”にも目を向けて、  
ご利用の方が安心した日々を過ごせるよう支援をさせていただいています。

あたたかい食卓が、みなさんのこころにも、やさしいぬくもりを運んでくれますように。

## 体の冷えを撃退! 「温活」で冬を元気に乗り切ろう!

「温活」とは、体を温めることで免疫力を高めて疲労回復を促す活動のことです。 「手足が冷えて辛い…」「冬は肩こりが悪化する…」という方は、もしかすると体が冷えているかもしれませんよ。

### まずは“平温”をチェックしてみましょう!

人間の理想的な体温は36.5~37℃ですが、昨今は35℃台の低体温の人が増加しています。 体温がたた1℃下がると代謝は10~20%、免疫力は30%も低下すると言われていますので、まずはご自身の平熱を確認してみましょう。もし、体温が低かったり冷えが気になる場合は、次の3つの温活方法をお試しください。

### 3つの温活方法

#### ①外側から体を温める

体温を効率的に上げるために、ひざ掛け・マフラー・貼るカイロなどを活用して、右のイラストにある体のパートを中心温めましょう。



#### ②体を温める食べ物を摂って体を内側から温める

おすすめの食べ物・飲み物は?

- 冬に旬を迎える食材(白菜・大根・ネギ・ゴボウ・ニンジン・レンコンなど)
- ホットドリンク(白湯・ココア・レイボスティー・黒豆茶など)
- 香辛料(ショウガ・ニンニク・トウガラシなど)



#### ③軽い筋トレをする

筋トレをして筋肉量が増えると、体は熱をたくさん作り出せるようになり体も温まります。

毎日の習慣の中でもできる下記の「ながら筋トレ」を、生活の中で取り入れてみましょう。

- ・歯みがきしながらスクワット
- ・テレビを見ながら腹筋運動
- ・食器を洗いながらかかとの上げ下ろし



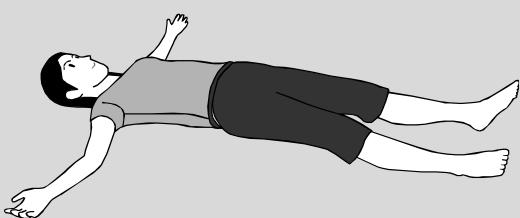
## ～簡単エクササイズ～ “背中の筋肉”をリラックスさせるエクササイズ



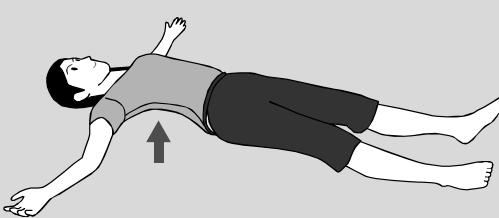
今回は、背中の筋肉の緊張をほぐしてリラックスさせるエクササイズを紹介します。

### 【やり方】

① あお向けて横になり、両腕を肩の高さで広げます。



② 次に、肩甲骨を寄せるように力を入れます。この時、背中は反って腰が浮くような形になります。そのまま腹筋に力を入れ、腰を床へ押し付けるように意識して、3秒間キープしたら脱力し元に戻します。  
これを3～5回繰り返しましょう。



素敵な人生が送れる100通りの方法

小さな約束が大きな信頼を築く

私たちは大きな約束についてはできるかぎり守ろうと努力します。  
でも、ほんの小さな約束だったらどうでしょうか？



つい「まあ、いいか」と忘れてしまったり、先延ばしにしてしまったりすることもあるのではないかでしょうか？ 大きな約束とは違い、小さな約束は、破られた方も「まあ、仕方ない」と思って深く追求していないものです。しかし、小さな約束でも破られた方というのは、いつまでも覚えているものです。  
だからこそ、小さな約束を守ることができるのは、相手に感謝され、「誠実な人だなあ」というイメージを持ってもらうことが“できるのではないか”でしょうか。

### 季節の野菜を使った 健康レシピ

今月の野菜【きのこ】

材料（2人分）

しいたけ、エリンギ、  
しめじ、まいたけ……………各 50g  
にんにく……………1かけ  
オリーブオイル……………大さじ1  
(a)チキンコンソメ……………大さじ1  
(a)鶏がらスープの素……………小さじ2  
(a)水……………200cc  
(a)塩・こしょう……………各少々

栄養価（1人分）

エネルギー……………90kcal  
塩分……………1.8g

### きのこの洋風佃煮

作り方



①：しいたけ、エリンギは石づきを取ってスライス。しめじ、まいたけは石づきを取ってほぐす。にんにくはみじん切りに。  
②：オリーブオイルを熱したフライパンで①を炒め、火が通ったら(a)を加えて煮詰めろ。  
③：水気がほとんどなくなったら、塩とこしょうで味を調整、器に盛りつける。

### ワンポイント

きのこは野菜ではありませんが、カロリーが低くビタミンなどを多く含むことから、野菜と同様に健康づくりに役立つ食品です。  
数種類のきのこを合わせることで味わいが深くなります。