

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たい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→



## 一年の終わりに、そっと“ありがとう”を。

12月、一年の締めくくりの季節。

日々の訪問の中でも、「今年もお世話になりました」「また来年もよろしくお願いします」といった言葉が自然と交わされる頃です。

誰かに感謝を伝えることは、相手の心だけでなく、自分の心もそっとあたためてくれます。

うまくいった日もあれば、思うように進まなかった日もある

そんな一年を受けとめ、「ありがとう」と言葉にしてみるだけで、不思議と気持ちが軽くなるものです。

Reafも、この一年で出会えたすべての方への“ありがとう”を大切にしています。

訪問の中で交わされる小さな対話や、温かい時間が私たちにとっても大きな力になりました。

寒さが厳しくなる季節ですが、感謝の言葉とともに、心のぬくもりが少しでも届きますように。

“今年も一年間本当にありがとうございました。” 来年もよろしくお願いいたします。

## 年末の大掃除は安全点検のチャンス！ 大掃除で見直す「家の中の危険な場所」

高齢者にとって最も事故が多い場所は、実は「自宅」です。

小さな段差やカーペットの端につまずいて転倒し、骨折から寝たきりになるケースも少なくありません。

年末の大掃除は、家の中の危険箇所を見直す絶好のチャンスです。

### マット・カーペット

端がめくれたり、厚みがあると段差ができて転びやすくなります。

敷く場合は全面に敷くか、テープなどでしっかり固定してめくれ上がらないようにしましょう。

### 床の上の障害物

廊下や出入口など通り道に物を置くと、避ける時にバランスを崩しやすく危険です。

延長コードや家電のコードも足を引っ掛けやすいので、整理してスッキリ保ちましょう。

### スリッパ

かかとがないスリッパは脱げやすく、段差でつまづくことがありますので、脱げにくいかとまで覆うスリッパを選び、裏面の滑り止めの強さも確認しておくとう安心です。

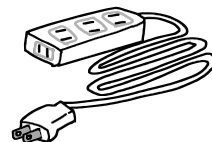
### 不安定な家具

立ち上がるときにつかまる家具がぐらついていると大変危険です。

取っ手や脚の緩みを点検し、固定できるものはしっかりと固定しましょう。

### 浴室

濡れて滑りやすい場所です。滑り止めマットを敷いたり、手すりを設置したり、段差がある場合はスノコで高さを調整して安全を確保しましょう。



大掃除のついでに不要な物を整理し、家の中を安全に整えることで、安心して新しい年を迎えられます。



## ～簡単エクササイズ～

### “姿勢の疲れ”を和らげるストレッチ



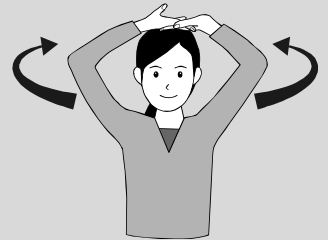
今回は、胸部の筋肉をゆっくり伸ばして姿勢の疲れを和らげるストレッチをご紹介します

#### 【やり方】

- ① 手の平を天井に向けた状態で両手を組み、頭の上に乘せます。そのまま息をたっぷりと吸いましょう。



- ② 次に、ゆっくり口で息を吐きながら、両ひじを後方に引いていきます。息を吐き切ったら、静かに両手を下ろして力を抜きます。①②を3～5回ほど繰り返しましょう。



## 素敵な人生が送れる100通りの方法

### 視点を変えて見る

どんな人にも、必ず良いところがあります。

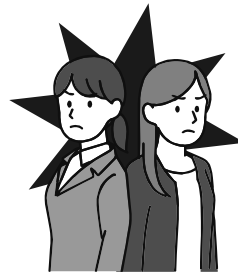
けれども、私たちはときに「苦手だな」と感じる人の欠点ばかりに目を向けてしまうものです。

もしかすると、その人を「苦手な人」と決めつけていたのは、自分自身の見方だったのかもしれません。一度、視点を少し変えてみましょう。

相手の良い部分や努力している姿に目を向けてみると、不思議と印象が変わってくるものです。

その変化は、やがて相手にも伝わり、あなたへの態度や二人の関係にも良い影響をもたらします。

人間関係を変える第一歩は、相手ではなく、自分の“見方”を変えることから始まります。



### 季節の野菜を使った健康レシピ

#### 今月の野菜【ほうれん草】

##### 材料（2人分）

ほうれん草……………50g  
ツナ……………80g  
ケチャップ……………適量  
(a)卵……………1個  
(a)ケチャップ……………大さじ1/2  
(a)こしょう……………少々

##### 作り方

- ①：ほうれん草は茹でてしっかり水気をきり、3センチくらいの長さに切る。ツナは油をきる。
- ②：ボウルに①と(a)を入れてまぜ合わせる。
- ③：アルミホイルを広げて②をおき、円筒状に包んで両端をねじってキャンディ包みにし、お湯を1センチくらい張ったフライパンで1～2回返しながらか10分ほど蒸し焼きにする。
- ④：③が固まったらアルミホイルをはがし、切ってお皿にのせ、ケチャップを添える。

##### ワンポイント

水分が多いと扱いにくくなるため、ほうれん草の水分とツナの油分をきっておくことがきれいに仕上げるポイントです。さらにヘルシーに仕上げたい場合は、ツナは油漬けでないものを選びましょう。

##### 栄養価（1人分）

エネルギー……………159kcal  
塩分……………0.7g

### ほうれん草とツナのテリーヌ

