

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
(熊本市中心区子飼本町1-25 シンフォニーハイイツIF)

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→



小さな変化に、気づく春。

少しずつやわらかな日差しを感じる日が増えてきましたね♪

2月は、『動き出す前の準備の時間』でした。

大きな変化が見えなくても、足元を整える大切なひととき。

その時間を過して来たからこそ、

今、ふとした瞬間に小さな変化に気づくことがあるのではないのでしょうか。

以前より少し気持ち軽くなったこと。誰かと交わす言葉が、少しやわらかくなったこと。

それはどれも、確かな歩みです。

変化は、いつも大きな形で現れるわけではありません。

日々の中に静かに積み重なり、やがて春のように姿を見せてくれます。

Reafは、その小さな変化を大切にしながら、一人ひとりの歩みに寄り添っていきたいと考えています。

この春が、皆さまにとって、やさしく背中を押してくれる季節となりますように。

3月3日は「耳の日」 耳のセルフマッサージ



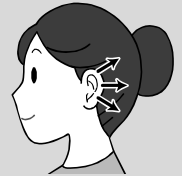
耳には110個ものツボがあり、刺激することは健康にも良いといわれています。刺激することで、顔のむくみやたるみを解消したり、顔の血色を良くする効果も期待できます。就寝前に行えば、体が温まって寝つきも良くなりますよ。

やり方

- ① 耳全体を手で包むようにして持ち、全体を外側に軽く引っ張りながら上下左右に10回ずつ動かします。



- ② 耳の外側を指でつまむようにして、外側に軽く引っ張ります。横、上下、斜め上下と10回ずつ引っ張ってください。



- ③ 耳たぶを親指と人差し指で挟み、前後に10回ずつ円を描くように回します。



- ④ 耳の外側を親指と人差し指で挟み、耳をたたむように前の方向にぱたぱたと10回倒します。



- ⑤ 右耳を右手でつかみ右後ろに引っ張ります。この時、顔を少し左に向けて、耳をより引っ張るようにします。この状態を10秒間キープしたら、反対の耳も同様に行いましょう。



注意点

◇マッサージは気持ちいいと感じる力加減で、ゆっくりと行いましょう。

◇痛みを感じる部分は、無理に刺激をしないでください。

季節の野菜を使った
健康レシピ
今日の野菜【ニラ】

ニラまんじゅう



材料(2人分)

- ニラ.....1/2 束
- 長ねぎ・えのき.....各 30g
- (a)豚ひき肉.....50g
- (a)片栗粉.....小さじ1
- (a)みりん・ごま油.....各小さじ1/2
- (a)塩・こしょう.....各少々
- (b)強力粉・薄力粉.....各 40g
- 水.....40cc
- 打ち粉(強力粉).....適量
- サラダ油.....大さじ1
- (C)酢・濃口しょうゆ.....
- 万能ねぎ.....各適量

作り方

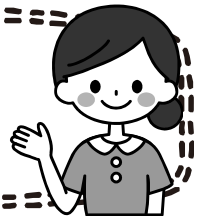
- ①:ニラ、長ねぎ、えのきは、粗いみじん切りにし、(a)とまぜる。
- ②:ボウルに(b)を入れてまぜ、よくこねてからひとつにまとめて室温で約1時間おいた後、打ち粉をしたまな板の上で6等分し、綿棒などで伸ばしながら直径15センチくらいの皮をつくる。
- ③:②で①を包み、サラダ油を熱したフライパンにとじ目を下にして並べ、ふたをして蒸し焼きにしながら焦げ目がつくまで両面を焼く。焼き上がったらお皿に盛りつけ、お好みで(C)を添える。

ワンポイント

豚ひき肉の分量を減らし、代わりにえのきを加え、カロリーをオフしながら旨味と食べ応えをプラスしました。皮は大判の餃子の皮などでも代用できますが、手づくりのほうが包みやすく、食感も良くなります。



~簡単エクササイズ~
“股関節の疲労”を解消するストレッチ



今回は、日常生活で負担が掛かりがちな股関節の疲労を解消するエクササイズをご紹介します。

【やり方】

- ① 真っ直ぐ立ち、足をクロスさせるように左足を右足の後方へ置きます。



- ② ゆっくりと深呼吸しながら、右後ろの方向へ上半身を少し反らせるように体を傾けます。この時、左足は伸ばします。同様に対側も行いましょう。



素敵な人生が送れる100通りの方法

好きなものを食べる日を作る



ダイエット中だから、健康に悪いから、カロリーが高いから...
いつも我慢ばかりしていませんか？

もちろん、健康を意識することは大切です。でも、我慢ばかりでは心が疲れてしまいます。

たまには、好きなものを思いっきり楽しむ日を作りましょう。

大好きなケーキ、こってりしたラーメン、ジューシーな焼肉、何でも構いません。

「今日は好きなものを食べていい日」と決めて、罪悪感なく味わうのです。

美味しいものを食べているときの幸福感は、何にも代えがたいものがあります。

心が満たされると、「また頑張ろう!」という気持ちも自然と湧いてきます。

我慢は長続きしません。時には自分を甘やかすことも、長い目で見れば大切なことなのです。

