

今日も生きてる!あなたにハッピーを

幸せのツボミを見つけるレター

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

電話 096-345-9505

訪問看護ステーション Reaf くもと
公式 HP はこちら→



夏こそ、お風呂に入った方がいい理由

暑い日が続くと、「シャワーだけで済ませる」という方も多いのではないのでしょうか。

しかし、夏こそ湯船に浸かることがおすすめです。

38～40℃程度のぬるめのお湯に10～15分ほど浸かると、血行が促されるだけでなく、一時的に上がった体温がゆっくり下がることで、自然な眠りにつきやすくなると言われています。

また、冷房の効いた室内で過ごす時間が長い夏は、知らないうちに体が冷えていることもあります。

暑さによる疲れがたまりやすい夏は、睡眠の質も体調を整える大切なポイントです。

シャワーだけで済ませる日が続いている方は、週に数回でも湯船に浸かる習慣を取り入れてみてはいかがでしょうか。

一日の終わりにゆっくりお風呂で体をほぐす時間が、夏を元気に過ごすための小さな習慣につながるかもしれません。

目からウロコ! 蚊に刺されやすい人、本当の理由

夏の悩みといえば「蚊」。同じ部屋にいても、たくさん刺される人と、まったく刺されない人がいますよね。「私はO型だから刺されやすいの～」とあきらめていませんか? 実は、蚊が刺す人を選ぶ本当の理由は、血液型以外のもっと別のところにあることがわかってきたそうです。

蚊が見つける「3つの目印」

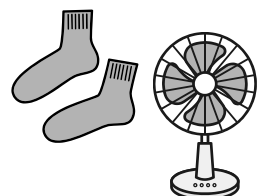
蚊はおもに、私たちが吐く息にふくまれる二酸化炭素、体から出る熱、そして汗のニオイを手がかりに、人を見つけて近づいてきます。運動をした後やお酒を飲んだ後に蚊に刺されやすいのは、呼吸で出る二酸化炭素や汗が増え、体温も上がりやすくなるためです。子どもや妊婦さん、体温の高い方が刺されやすいのも、同じ理由だと考えられています。

注目! 「足の菌」

近年の研究で注目されているのが、足の裏にすむ常在菌です。私たちの肌には、目に見えない菌がたくさん存在しています。日本で話題になった研究では、足の皮膚にいる菌の種類が多い人ほど、蚊が強く反応したと報告されました。汗そのもののニオイよりも、菌が出すごくわずかな物質が、蚊を引きよせていたようです。手より足が刺されやすいのも、これが理由のひとつといわれています。ただし、蚊の種類や調べ方で結果は変わるため、菌の多い・少ないだけで決まるわけでもないようです。

今日からできる「やさしい予防法」

わずかしい準備はいりません。外出前や帰宅後に足を清潔にする、靴下をはきかえるだけでも、刺されにくくなることが期待できるそうです。また、汗をかいたら、こまめにふき取りましょう。ほかに、肌の露出をおさえる、扇風機の風を当てる(蚊は風が苦手です)といった工夫も効果的です。少しの清潔とひと工夫で、刺される回数はぐっと減らせます。かゆい夏とは上手にさよならして、今年は快適に過ごしていきましょう。



季節の食材を使った 健康レシピ 今月の食材【ゴーヤ】

ゴーヤと豚肉の 塩昆布炒め



材料(2人分)

ゴーヤ……………1/2 本
豚薄切り肉……………150g
塩……………小さじ1/2(下処理用)
塩昆布……………大さじ2
ごま油……………大さじ1
酒……………大さじ1

栄養価(1人分)

エネルギー……………215kcal
塩分……………1.2g
ビタミンC……………45mg

作り方

- ①:ゴーヤは縦半分に切り、スプーンで種と綿を取り除き、薄切りにします。 塩を揉み込んで10分置き、水洗いして水気をしっかり絞ります。
- ②:豚薄切り肉は、食べやすい大きさに切ります。
- ③:フライパンにごま油を中火で熱し、豚肉を炒めます。 色が変わったらゴーヤを加え、炒め合わせます。
- ④:ゴーヤがしんなりしたら、酒と塩昆布を加えて全体にサッとからめます。 器に盛り付ければ完成です。

ワンポイント

ゴーヤに含まれる豊富なビタミンCは、加熱しても壊れにくいのが特徴です。 豚肉のビタミンB群も一緒にとれる、夏にうれしい一品です。 今回は下処理を手順に加え苦味を和らげました。 毎日の食卓に取り入れて、元気に夏を乗り切りましょう。



～簡単エクササイズ～

“腰の筋肉をほぐす”就寝前のリラックス体操



あお向けで布団に寝転がったとき、布団と腰の間に広い隙間ができませんか？ このように腰が反っている状態だと、腰周りの筋肉が疲れてしまいます。 今回は、こういった腰が反りやすい人におすすめの、腰の筋肉をほぐす就寝前のリラックス体操をご紹介します。

【やり方】

- ① 布団の上であお向けになって寝転がり、股関節と両ひざを曲げたら、両手でひざ裏の下側を抱えます。



- ② 次に、お尻が布団から浮くように両ひざを胸の方へ近づけ、骨盤から腰周りをじんわりと伸ばします。 この状態を20秒ほどキープしたら脱力します。 これを3～5回繰り返します。



素敵な人生が送れる100通りの方法

昔の友人に連絡してみる



「元気かな」「どうしているかな」とふと思いつく人はいませんか？ 学生時代の友人、前の職場の同僚、昔よく遊んだ仲間。連絡を取らなくなって何年も経っている人がいるかもしれません。「今さら連絡したら変かな」「何を話せばいいかわからない」そんな風に思っ、躊躇してしまうこともあるでしょう。でも、思い切って連絡してみましよう。「久しぶり、元気？」たったそれだけでいいのです。懐かしい会話が、忘れていた自分を思い出させてくれます。あの頃の夢、笑い合った日々、一緒に乗り越えた困難。昔の自分に会いに行くつもりで、連絡してみませんか。

