

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シター

このシターは毎月小さな幸せのツボミをみ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

訪問看護ステーション Reaf くまもと

FAX 096-285-9573

公式HPはこちら→



寒い日は家の中の温度差にご注意!!

冬の寒い時期は、外から帰ってきたらすぐにお風呂で暖まりたくなりますよね・・・。

ただそんな時に起きやすい事故として「ヒートショック」がありますのでみなさんご注意ください!!

「ヒートショック」とは・・・

温度の急激な変化で血圧が大きく変動し心臓に負担がかかり、失神を起したり、

心筋梗塞や脳卒中を起こす原因の一つです。

浴室だけではなく、トイレや洗面所などでもヒートショックが起こりますので注意が必要です。

気をつけてほしいポイント

(1) 入浴前に脱衣所と浴室を暖める

冷え込みやすい脱衣所・浴室を暖房器具で暖める事が効果的です。

(2) 湯温は41度以下、浴槽につかる時間は10分以内に

熱すぎる湯に長時間つかると血圧の変動が大きくなります。

(3) ゆっくりとお風呂から出る

浴槽から出る際は、手すり・浴槽のへりを使ってゆっくり立ち上がるようにしましょう!!

(4) 飲酒後、食後すぐの入浴は避ける

食後1時間以内や飲酒時は、血圧が下がりやすくなるため入浴を控えましょう。

ヒートショックは、世代に関係なく若い方にも起こる可能性があります。

自分は大丈夫と過信せず、予防を行い冬場の寒さに負けず元気に過ごしましょう!!



健康長寿を目指すための

生活のキーポイント



今回のテーマ：3つの脳機能を鍛える

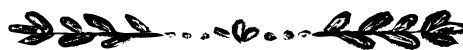
認知症になると、「エピソード記憶」「注意分割機能」「計画力」の3つから衰えが始まるといわれています。日頃からこの3つの脳機能を鍛えておきましょう!

◆**エピソード記憶**: 体験したことを記憶として思い出す機能のことです。鍛えるには、前日ではなく2~3日前のことを思い出しながら日記を書くのが有効です。

◆**注意分割機能**: 複数のことをそれぞれ注意しながら同時に行う機能のことです。鍛えるには、2~3品を同時に調理する料理がおすすです。

◆**計画力**: 新しいことに対して計画を立てて実行する機能のことです。鍛えるには、新しいことに挑戦してみるのがおすすです。やり慣れたことではなく、不慣れなことをやりとげるのがポイントです。

意味を勘違いしやすい慣用語
「押しも押されぬ」と「押しも押されもせぬ」



A: × 「彼は押しも押されぬ大スターだ」

B: ○ 「彼は押しも押されもせぬ大スターだ」

【解説】

Aの「押しも押されぬ」は誤用だということをご存じでしょうか? 正しくは「押しも押されもせぬ」の方で、実力があって堂々としているという意味です。ちなみに、これと同じ意味を持つ「押すに押されぬ」と混同して、「押しも押されぬ」と間違っって使っている方が多いようです。少しややこしいですが、正しい表現は「押しも押されもせぬ」または「押すに押されぬ」のどちらかです。



ショウガパワーで
冬を乗り越えよう

薬味でおなじみの「ショウガ」は体を温めるだけでなく、免疫力も高めてくれます。
冷えが原因で夜眠れない方や、すぐに風邪をひいてしまう方は、ぜひショウガを摂取してみましょう！



【ショウガはなぜ体を温めてくれるの?】

お料理で使うことの多いショウガですが、実は漢方薬の7~8割に配合されるほど薬効の高い食材です。ショウガの代表的な有効成分は以下の通りです。

＜ショウガオール＞

辛み成分で、血流を促進する働きを持ちます。体のコリや痛み、咳などを鎮める効果もあります。

＜ジンゲロール＞

辛み成分で、生の状態では殺菌・整腸作用があります。加熱するとショウガオールに変化します。

＜ジンゲロン＞

体を温める作用を持ち、基礎代謝をアップさせ脂肪を燃焼させる効果があります。ダイエットに効果がある成分としても知られています。

【おすすめの食べ方】

ショウガは毎日の飲み物に加えて摂るのもよいですが、より効果を高める食べ方もあります。

- ＜皮はむかずに利用＞ショウガの有効成分は皮の近くに集中しています。よく洗ってから使いましょう。
- ＜干して効果を高める＞干したショウガには胃腸を温める効果が。天日に1~2日当ててみましょう。
- ＜加熱してから食べる＞しっかりと高温で加熱すると、血の巡りを促すショウガオールが豊富になります。
- ＜朝食に摂る＞新陳代謝が高まり、効果的に体温を上げることができます。



【ショウガは「冷凍保存」が便利!】

ショウガは冷凍保存が可能です。まず、ショウガを使いたい形に切り、それぞれ1回分ずつラップで包んで冷凍すれば、1か月程度は持ちます。使うときは自然解凍かぬるめのお湯で湯せんするとよいでしょう。



ショウガはすりおろしたり、繊維を断つように切って使うと成分が抽出されやすくなりますのでお試しください。料理に使用する目安は1かけ(12g)程度が適量です。

食卓にもう一品!
簡単健康レシピ

大根としらたきの
たらこ和え



材料 (3人分)

- ・しらたき.....180g
- ・大根.....100g
- ・にんじん.....50g
- ・高野豆腐.....17g
- ・ごま油.....大さじ1
- ・めんつゆ(3倍濃縮).....大さじ1
- ・酒.....大さじ1
- ・たらこ.....50g
- ・白ごま.....2g

栄養価 (1人分)

- ④ エネルギー.....135.6kcal
- ④ カルシウム.....199mg
- ④ ビタミンC.....10.2mg
- ④ ビタミンE.....1.4mg

作り方



- ①: 大根・にんじんはよく洗い、皮つきのままピーラーで7cm程度の長さにおく。沸騰したお湯でしらたきと高野豆腐を2分ほどゆでる。
- ②: しらたきと高野豆腐は水にさらして冷まし、しらたきは4cmの長さにしぼった高野豆腐は一口大の短冊型に切る。
- ③: フライパンにごま油を入れて火にかけ、大根とにんじんを入れて2分ほど炒める。②・めんつゆ・酒・みりんを加えてひと混ぜしたら、ふたをして2分ほど煮る。
- ④: ふたを取って水気がなくなるまで炒めたら、たらこを白ごまを加えて軽く全体を混ぜ合わせる。

ワンポイント!

大根には健康な歯ぐきをつくるビタミンC、たらこには細胞の老化を防ぐビタミンEが豊富に含まれています。

