

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幸せのツボミを見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 くまもと

公式HPはこちら→



水分補給をこまめに!

今年の夏も暑い日が多かったですね💦 皆様熱中症などは大丈夫でしたでしょうか?
その時も「水分補給は大事!」と言われていたかと思いますが、これからの時期も水分補給は違った形で大事になってきます。

これからの時期は、熱中症対策ではなく『乾燥対策』での水分補給をしていきましょう!

乾燥した空気はウイルスの活動を助長し、喉や肌にも悪影響を及ぼします。夏に比べると喉の渇きに気が付きにくいので、意識して水分補給を行うことが大切です。乾燥対策は様々ありますが、以下の点など意識してみてもどうでしょうか?

- 1.加湿器を設置する
- 2.濡れたタオルを干す
- 3.お湯を沸かす
- 4.観葉植物を設置する
- 5.マスクを着用する
- 6.こまめに水分を補給する

これからの時期はインフルエンザなどにも特に注意が必要です。

喉もお肌も室内も、しっかり水分補給をして、イベント盛りだくさんの秋を楽しく過ごしていきましょう♪



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: 男女で違う「長生きの秘訣」

オランダでは1986年から男女7807人を対象に、健康と長生きに関する大規模な追跡調査がスタートしました。その結果、長生きの秘訣は男女で異なっていることが判明したそうです。

【女性の長生きの秘訣】

女性の長生きの秘訣は、体重の維持です。年を重ねても太らず、若い頃の体重を維持し続けている人の方が長生きをしていたそうです。また、1日の活動量は60分が適正量とのこと。散歩や運動などを習慣にしたり、買い物などでこまめに歩くことが有効だという結果が出ています。

【男性の長生きの秘訣】

男性の場合は女性と異なり、体重の維持よりも活動量がポイントでした。1日の活動量が30分未満の人よりも、90分以上活動している人の方が、90歳まで長生きする割合が39%も高くなったそうです。そして、さらに活動量が増えるにしたがって長生きする割合も上昇したそうです。男性は高齢になっても、運動や仕事で体を動かすことが長生きの秘訣のようです。

意味を勘違いしやすい慣用句 「脚光を集める」と「脚光を浴びる」

- A: X「世界記録を出し、彼女は脚光を集めた」
B: O「世界記録を出し、彼女は脚光を浴びた」

【解説】

世間から注目されることを「脚光を浴びる」と言いますが、注目を集めるという意味もあることから「脚光を集める」とつい使ってしまうがち。脚光とは読んで字のごとく脚の光、つまり舞台などで足元から照らすライトを指します。ライトの光は集めるのではなく浴びるもの、と考えると覚えやすいかもしれません。

また、「脚光を当てる」という言い方もありますが、こちらも「ライトの光を当てる」という言い方もできるところから誤用ではありません。



不調のサインに大人が気づいて!

子供の中耳炎

冬場に気をつけたい子供の病気のひとつが「中耳炎」です。中耳は口や鼻とつながっているためウイルスや細菌が入り込みやすく、風邪を引いた後に中耳炎になってしまうケースも少なくありません。中耳炎が悪化すると難聴の原因になってしまったり、幼い頃にかかると言葉の習得にも影響を与えるリスクが高まってしまうそうです。



【そもそも中耳炎とは?】

中耳炎とは、鼓膜の奥にある「中耳」に炎症が起こる病気です。原因はさまざまありますが、口や鼻から入ったインフルエンザウイルスや肺炎球菌などが中耳に入り込み、感染することで炎症が生じる場合もあります。とくに子供は抵抗力が弱いので、大人と比較しても中耳炎を起こしやすいのです。

【中耳炎にはタイプがある】

中耳炎と言ってもさまざまなタイプがあり、治療法も異なります。

タイプ①:急性中耳炎

かかりやすい年齢:生後1歳までに6割、3歳までに8割かかる

症状や特徴:耳の痛み、耳だれ、発熱といった急性の症状

治療法:抗菌薬の服用



タイプ②:反復性中耳炎

かかりやすい年齢:2歳児未満の幼児に多い

症状や特徴:急性中耳炎が半年以内に3回以上、1年以内に4回以上発症

治療法:抗菌薬や消炎剤の服用。薬物療法で改善されない場合は、鼓膜に2~3mmの小さなチューブを挿入する手術を行う

タイプ③:滲出性中耳炎

かかりやすい年齢:3~6歳の幼児に多い

症状や特徴:中耳に水がたまり、難聴の原因になりやすい

治療法:反復性中耳炎と同じく、改善されないときにはチューブを用いる



タイプ④:慢性中耳炎

かかりやすい年齢:子供~大人

症状や特徴:破れた鼓膜の穴がふさがらない状態で、治りにくい難聴になりやすい

治療法:手術で鼓膜の穴をふさぐ



「しきりに耳をさわる」「名前を呼んでも振り回らない」といったちよとした不調のサインは、近くにいる大人が気づいてあげましょう。

食卓にもう一品! 簡単健康レシピ

材料 (1人分)

- ・フランスパン.....30g
- ・ブロッコリー.....30g
- ・まぐろたたき(今回はキハダマグロ).....50g
- ・プレーンヨーグルト.....大さじ1/3
- ・マヨネーズ.....大さじ1/3
- ・マーガリン.....8g
- ・粉チーズ.....1g

栄養価 (1人分)

- ① エネルギー.....232kcal
- ② カルシウム.....38mg
- ③ たんぱく質.....16.9g
- ④ 食物繊維.....2.1g
- ⑤ 炭水化物.....19.3g

まぐろたたきの クリーミーソースカナッペ



作り方



- ①:ブロッコリーは小房にし、軸が柔らかくなるまでゆでる。ゆで上がったザルにあげて粗熱を取り、食べやすい大きさにカットしておく
- ②:プレーンヨーグルトとマヨネーズを混ぜ合わせる
- ③:フランスパンは1.5センチほどの厚さにカットし、片面にマーガリンを薄く均一に塗る
- ④:マーガリンを塗った面にまぐろたたきとブロッコリーをのせ、上に②をかけて粉チーズをふって出来上がりです!



ワンポイント!

まぐろは骨や筋肉などを形成するのに必要な“たんぱく質”、骨や歯をつくる“カルシウム”、そしてカルシウムの吸収を促進する“ビタミンD”が含まれています。また、乳製品やブロッコリーにもカルシウムが多く含まれています。

