



アスからのお知らせ

訪問看護ステーション

アス通信



2024
月号



酷寒の冬がもうすぐ終わろうとしているこのごろ

皆様いかがおすごでしょうか。
立春を過ぎて少しずつ春の気配を感じられることが多くなっていく2月。草の芽が地上に伸び始めていくこともあるので、普段意識しない季節の移り変わりに目が向くことも多くなると思います。天気の良い日は少し、お散歩してみるのも良いかもしれませんね(^^)♪
お休みの日は、私も子供と一緒に、近くの公園を散歩したりします。
(→体力と気力がある時しかできませんが...)
風は冷たく感じますが空気がとても澄んでいて、とっても気持ちがいいです。

そして、また新しい季節がやってくるんだなど肌で感じるすることができます。
散歩に行ったあとは、やっぱり暖かいお家でゆっくりするのが一番!! 体を冷やさないよう、毎日気をつけながら生活しています。まだまだ寒さはこれからです...皆様くれぐれも体調にお気をつけてお過ごしください(ω)♪

(鶴田)

春の気配

TOPICS

健康レシピ

RECIPE



フライパン
一切不要!

時短フレンチトースト

調理時間：10-15分

材料 (1人前)

食パン 1枚
卵 1個
牛乳 200ml
砂糖 大さじ2
バターひとかけ

作り方

- 1 卵をよく混ぜ、牛乳・砂糖を加えて卵液を作る
- 2 食パンにフォークで数か所穴をあける
- 3 アルミホイルの上にパンをのせて四方を上折り曲げ器を作る。
- 4 卵液をパンの両面にまんべんなく浸すように回しかけバターをのせる
- 5 オーブントースターで5~7分焼く

卵液が染み込みやすく!

料理のコツ・ポイント

お砂糖の種類を、黒糖やココナツシュガーに変えてみると健康にも良くさらに美味しく楽しめます! お好みのものを探してみてくださいね。



大伴ゆめ

● 前に食べに行ったカフェのフレンチトーストはオーブンで焼くタイプだったので、お家レシピでも試してみました★

✂ 大阪市内でWEBライター兼ディレクターとして働いています。SNSで関西の美味しいグルメ情報を発信しているのでぜひQRコードからチェックして見てみてくださいね♪



Twitter (X)



Instagram



TikTok

illness 今月の病気の話【冬の睡眠】

冬の睡眠を快適なものにするために

冬は寒さと乾燥で、朝の目覚めに調子が悪いなんてことはありませんか。起床時に不調に気付くこともしばしば。大きな原因「乾燥」「寒さ」は冬の睡眠時の二大困りごとといえそうです。リビングは快適である一方、寝室は寒さだけをしのぐ環境になりがちです。「睡眠負債」(睡眠不足の蓄積)をためやすくなっています。

●室温 18～20度、湿度 40～60%が睡眠に快適な環境

室内が暖かくても、ひやっとするような冷たい布団の中に入ると、交感神経が活発になることで目が覚めてしまいます。布団の中を温めておくことで寝入りやすくなります。さらに乾燥で喉や肌に負担をかけず、不快感を減らすことで睡眠の質をあげることも大切です。



温める方法

- ① あらかじめ布団をめくり暖房を入れる
- ② 湯たんぽ・電気毛布で温めておく
- ③ 布団乾燥機を使う

加湿の方法

- ① 顔周りに小型の加湿器を置く
- ② 室内干しをする (濡れタオルを干す)
- ③ 大きめのマスクを着用する
- ④ 就寝前に水分補給をする

冬は睡眠にとって難しい季節です。寒さ対策で布団を重ねすぎ重くて起きるを繰り返しています。いい環境づくりで、少しでも疲れがとれる睡眠を目指したいです。(山本)

days 今日は何の日？

2月22日 スニーカーの日

スニーカーの日。健康に良い履物として定着しているスニーカーを、通勤やウォーキングでもっと履いてもらいさらに多くの人に健康になってもらうために、一般社団法人ウェルネスウエズデー協会が制定し、日本記念日協会が認定した。日付は、スニーカーの語源が「スニーク」(忍び寄る)からきているので、「忍者の日」と同じ2月22日とした。

word 心にひびく一言

もしも誰かがあなたを傷付けてきたら、
川のような量の涙を流したって良い。
大切なのは、そこに橋をかけて
乗り越えることよ
テイラー・スウィフト

quiz 脳活クイズ

第1問 かつて1,000円札の肖像画だったことのある作家は下記のうちどれ？

- ①夏目漱石 ②森鷗外 ③泉鏡花

第2問 日本で一番大きな古墳は？

- ①大仙陵古墳 ②丸山古墳 ③ニサンザイ古墳

第3問 「源氏物語」の作者は誰？

- ①清少納言 ②藤原道綱母 ③紫式部

1月号の答え

問1. おめでとう (OMEDETOU)

上(・) 下(ー)に置き換え、モールス信号に当てはめると読むことができます。

問2. 腕組みをしたまま紐を持ち、腕組みを解くと結び目ができます。

頭で考えるとピンとこないですが、実際にやってみると分かるかと思います。

わたしたちは明日への歩者
訪問看護ステーション **アス** 尼崎

〒661-0012
兵庫県尼崎市南塚口町 2-15-18 ル・デポ 205 号室
TEL: 06-7777-1219 e-mail: h-amagasaki@asu-mig.com
介護保険事業所番号 2863091019 医療機関コード 30-91019

わたしたちは明日への歩者
訪問看護ステーション **アス** 大阪・十三

〒532-0028
大阪府大阪市淀川区十三元今里 1-3-5 十三パークサイド・ダイワ 101 号
TEL: 06-7777-1253 e-mail: o-Juso@asu-mig.com
介護保険事業所番号 2769190568 医療機関コード 91-90568

