



寒い日が続いていますが、皆さま体調はいかがでしょう。春の暖かさが、待ち遠しい季節になりました。今月は「立春」を迎え、暦の上では春の始まりです。まだ寒さは残っていますが、少しずつ春は近づいています。

皆さまも、お家の中や窓の外、お散歩の途中などで、春の足音を見つけてみてくださいね。

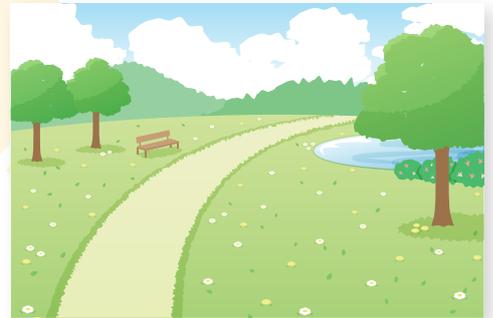
体調に気をつけながら、一緒に春を迎えましょう。

春の始まり

TOPICS

皆さまは、どんなときに「春が来たな」と感じますか。私は、梅の花が咲いたという話を聞くと、春の訪れを感じます。訪問の途中で、梅の花が少しずつ咲いているのを見ると、心がほっとあたたかくなります。

四季の変化を身近に感じられることは、訪問看護の仕事の中での、ささやかな楽しみです。今年は久しぶりに、梅林へ散歩に行ってみようと思っています。



旬のあまい大根でさっぱり簡単!

ツナと大根おろしのさっぱり和風パスタ



健康レシピ

RECIPE



(調理時間:約10分)

材料(2人分)

パスタ	100~160g
ツナ缶	1缶(オイルごと)
大根おろし	1/2カップ程度
醤油	小さじ2~小さじ1
塩	適量(パスタ茹で用)



作り方

- 1 大根をすりおろし、軽く水気を切る。
- 2 パスタを表示時間どおりに茹でる。
- 3 茹で上がったパスタに、ツナ缶のオイルを回しかけ、軽く混ぜる。
- 4 お皿に3のパスタを盛り付け、上にツナ・大根おろしをのせ、最後に醤油をまわしかけて完成

- ・お好みで大葉の千切りや刻み海苔、白ごまをトッピングすると風味UP。
- ・ツナや大根はお好みで増量OK! たっぷり使うと満足感アップ♪

illness 今月の病気の話

【冬の乾燥にご注意を】

節分が過ぎると立春を迎え、暦の上では春となります。しかし2月は、一年の中でも特に寒く、空気の乾燥が強い時期です。

寒さで体力が落ちやすく、乾燥によって血の流れも悪くなり、体の不調が起こりやすくなります。

空気が乾燥すると、体から水分が失われやすくなり、体の中も乾燥しやすくなります。

乾燥というと、乾燥肌や肌あれを思い浮かべやすいですが、実は体のさまざまな部分に影響があります。

●乾燥による体への影響

・血液

体の水分が少なくなると、血の流れが悪くなります。その結果、疲れやすい、だるさ、頭痛などの原因になることがあります。

また、持病のある方は、持病のある方は、心臓や脳の病気に注意が必要です。

・筋肉

筋肉のしなやかさが失われ、血の流れも悪くなります。

寒さと重なることで、腰を痛めやすくなることもあります。

・のど、鼻の粘膜

乾燥すると、体を守る力が弱くなり、風邪やインフルエンザなどの感染症にかかりやすくなります。

●乾燥を防ぐための対策

体の部分ごとに、乾燥対策を心がけましょう。

・室内の乾燥対策

濡れたタオルを部屋に干す、コップに水を入れて置く、ときどき換気をする等がおすすです。

・体の中の乾燥対策

1日1.5リットルを目安に水分補給をしましょう。

(コップ1杯の水を1日8回程度)

たくさん飲めないときは、経口補水液を活用しましょう。

・のど・鼻の乾燥対策

口呼吸を避け、マスクを着用しましょう。

無理のない範囲で、こまめな水分補給と乾燥対策を行い、寒い2月を元気に過ごしましょう。

days 今日は何の日？

2月6日 「お風呂の日」

2月6日は「ふ(2)ろ(6)」と読む語呂合わせから、お風呂の日とされています。温泉や銭湯、家庭のお風呂など、日本ならではのお風呂文化の魅力を多くの人に知ってもらうことを目的とした記念日です。この記念日は、2016年(平成28年)に一般社団法人「日本記念日協会」により認定・登録されました。

word 心にひびく一言

われわれは、自分の持っているものについては
たまにしか考えないで、常に自分の欠けているものを考える。

ショウベンハウエル(ドイツの哲学者)

quiz 脳活クイズ

問題1 日本で1番収穫量が多い果物は？

①りんご ②なし ③みかん

問題2 茨城県には日本で1番の

大きさの物があります。

それは何でしょう？

①市 ②大仏 ③お寺

問題3 シュークリーム

「シュー」の意味は？

①キャベツ ②はくさい

③ブロッコリー

1月号の答え

上から3列目、左から3つ目

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

