

訪問看護ステーションだより

2017.10月

朝晩は肌寒く感じるようになりましたが、皆様はお変わりありませんか？

だんだんと、木の葉が色づき始め、日ごとに秋の深まりを感じます。

秋といえば、行楽、スポーツ、食欲、読書・・・など楽しみながら過ごしていけるように、体調管理をおこなっていきましょう。

10月の後半には西都原のコスモスも見ごろでしょうね。

<今月の行事>

- 10月4日(水)・・・お月見
- 10月9日(月)・・・体育の日
- 10月31日(火)・・・ハロウィン



クッキングレシピ

鮭のホイル焼きガーリックバター味

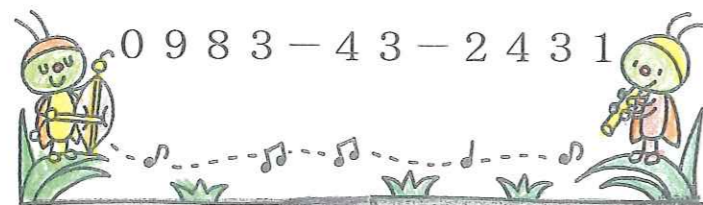
材料(2人分)

- *塩鮭・・・2切れ
- *きのこ類・・・好きな分だけ
- *人参・・・3分の1本
- *たまねぎ・・・2分の1個
- *バター・・・15g
- *ガーリックパウダー・・・適量
- *粗挽きブラックペッパー・・・適量
- *酒・・・大さじ3

<作り方>

1. たまねぎは5ミリ幅、人参も5ミリの厚さに切る。
2. きのこと類は石づきを落とし食べやすい大きさに分ける。
3. フライパンにアルミホイルを敷いて、たまねぎ、塩鮭、きのこ類、人参を乗せ、その上にバターを乗せる。
4. ガーリックパウダーを好みで振り、酒を全体にふりかける。
5. アルミホイルをきちんと閉じて、フライパンの蓋をし、中火で15分程熱し出来上がり。仕上げにブラックペッパーをふりかける。

ひまわり訪問看護ステーション



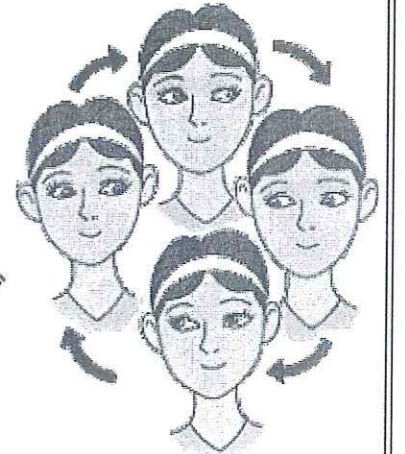
10月10日は目の愛護デー

10の数字を横にすると眉毛と目に見えることから定められた目の愛護デーです。

目スッキリ! 今すぐできる疲れ目対策

★目の体操

両目を見開いて、上下左右に大きく回します。右回りと左回りを数回ずつ行ったら、目を閉じて少し休みます。

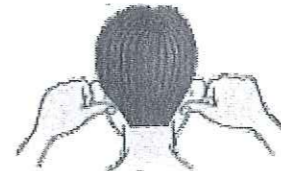


★ツボ・マッサージ

目の周りの骨を指で抑え、気持ちいいと感じるところを見つけて少し強く押してください。ただし、眼球を抑えつけないように注意してください。



こめかみや首筋には、目の疲れや肩凝りのツボがあります。



手の親指と人差し指の間(イラストの点の位置)を反対の手の親指でもむのも効果的です。

★温める

温かいタオルをまぶたの上にのせます。



お湯を入れた湯飲みを二つ用意し、その湯気で温めてもよいでしょう。



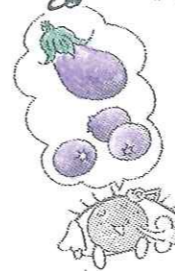
疲れ目には食事も大切。

大切なのは良質なタンパク質とビタミンを摂り、体内を酸化させないこと。

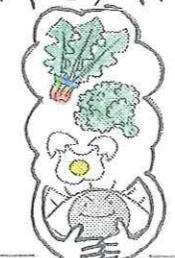
積極的に摂りたい栄養素は、

タンパク質、ルテイン、ビタミンB群、ビタミンA,C,Eなどです。

アントシアニン
目の疲れをとる



ルテイン
目をダメージから守る



ビタミンA
粘膜を元気にする
見守りをする

