

## ●千切り長芋の塩昆布和え●

### ◆作り方◆

- ①長芋をスライサーなどで、千切りにする。
- ②塩昆布を加えてかき混ぜ、10分程度おく。
- ③刻みネギを散らしてできあがり(#^.^#)

### ◆材料(2人分)◆

- \*長芋:150g
- \*塩昆布:10g
- \*刻みネギ:お好みで

長芋はビタミンB1が  
豊富です!!



### 院長のひとこと

一気に気温が下がって秋を感じる間もなくいきなり冬！豊かな日本の四季が徐々に失われていくようです。夏場の後遺症、大きな寒暖差の影響で血圧調節なども難しい時期ですが、着衣や室温管理、食事の工夫で上手に乗り切っていきましょう。



またインフルエンザ、コロナウイルスは低温・乾燥環境で増殖しやすいので、引き続き基本的な感染予防対策は継続しましょう。

### スタッフのひとこと

夏の暑さが続いた分寒さをすごく感じますね。風邪、インフルエンザ等、感染症が流行っているので皆様気をつけてください(^\_^;)

先日私は光市へバラを見に行きました。少し時期が遅かったのですが色々な色、形のバラがあって、とてもきれいでした(^.^)さらに紅葉が赤っぽく色づいていたので秋を見つけることができよかったです。

あっという間にクリスマスもやってきそうです。季節の小物も揃えていこうと思っているので、そろそろ探してみようかな・・・。

編集 (Y.F)

# はーと♡通信 3



第54号 2023年11月15日

## <今月のトピックス>

- ・イライラ・不安の上手なおさめ方
- ・知っておこう片頭痛
- ・Happy People! Live Longer! ごきげんに長生きしよう
- ・●千切り長芋の塩昆布和え●
- ・院長のひとこと/スタッフのひとこと



## イライラ・不安の上手なおさめ方

イライラや不安の放置は、心の病に進行してしまうこともあるため、メンタルケアを見直してみましょう。

- ◎血液検査で栄養素の状態を確認
- ◎十分な睡眠をとる
- ◎自分の為に時間とお金を使う
- ◎ヨガや座禅で自分と向き合う

頑張ろうとするのではなく、少しでも心身の負荷を減らすことを考える

何でもよいので「好きなことをする私の時間」を意識的につくれるようになると気持ちが少し楽になるかもしれません。

12月の休診日 日曜日、30日、31日

# 知っておこう片頭痛

片頭痛は、個人の生活に及ぼす影響が大きく、日常に影響が出やすい疾患です。今回は片頭痛の誘発因子、症状、気をつけたい生活習慣についてみていきましょう。

## ▼主な誘発因子▼

- ・ストレス ・気圧変化 ・ホルモンバランス(月経周期など)
- ・不規則な睡眠 ・空腹 ・脱水 ・入浴 ・喫煙
- ・ポリフェノールやチラミンの摂取(赤ワインやチーズなど)
- ・カフェインの摂取 ・慣れない環境



## ▼症状▼

- ・頭の片側(両側の場合もあり)が痛む
  - ・ズキンズキンと脈打つように痛む
  - ・頭痛が起きた時は動きたくない(暗い静かなところでじっとしていたい、動くと痛みが増す)
  - ・随伴症状がある(悪心・嘔吐、音過敏、光過敏、におい刺激)
  - ・同様の頭痛が何度も起こる
  - ・頭痛の予兆・前兆がある
- 予兆:あくびが出る、首筋の痛み・張り  
前兆:閃輝暗点(目の前にキラキラした光や、ギザギザが見えたり、視野が欠けたりする)



片頭痛の原因やメカニズムはすべてが解明されているわけではありませんが、近年では「三叉神経血管説」が指摘されています。なんらかの刺激により三叉神経に興奮が起こり、脳の血管が拡張、炎症を引き起こすことで痛みが生じるというものです。その他、神経活動やセロトニンが関係しているという説もあります。痛みの感じ方もそれぞれで、締めつけられるような痛みや、肩こりを伴う方もいます。

## ▼気をつけたい生活習慣▼

### ①運動

肩こりや首筋の張りがきっかけで片頭痛が生じることもあるので適度なストレッチで肩や首の筋肉をほぐすことも片頭痛の予防によいでしょう！

### ②食事・飲酒

赤ワインや、チーズ、チョコレート、化学調味料が多く含まれたインスタント食品やスナック菓子は誘因となりやすいので注意しましょう。過度の飲酒やコーヒー、栄養ドリンクの飲み過ぎにも気をつけましょう！



Happy People! Live Longer! ごきげんに長生きしよう

## ●あなたの健康の秘訣教えてください●

Q 習慣になっていることはありますか？

A ラジオ体操と散歩です。30分は外に出るようにしています！  
後、太陽にあたること(^o^)

Q 食事での工夫が何かあれば教えてください。

A 家の前に小さな畑があるので、そこで採れた野菜を  
(今であればきゅうり、レタス)取り入れています。



Q 今はまっていることはありますか？

A 本を読んで(西村京太郎など)地名などがあると、  
過去の旅行の思い出を振り返ったりするのが楽しいです!(^^)!

自分が育てた野菜を食べると元気もりもりになりそうですね！！

M.Sさん  
82歳