

HOTでホッと!

2016年 1月 第32号

大阪府立呼吸器・アレルギー医療センター

呼吸器看護専門外来 竹川幸恵

「感謝の気持ち」で幸福度のさらなるアップを！
慢性疾患看護専門看護師
竹川幸恵

新春を寿ぎ、謹んでお慶びを申し上げます。

寒さ厳しい中、福寿草が微笑む季節となりました。福寿草は、幸福と長寿を意味し、新春を祝う花として名付けられたそうです。

今回は、幸福に関連した結核後遺症のAさんのお話です。Aさんは百貨店で酸素指示量を使いながら、シヨップピングする事が楽しみだそうです。

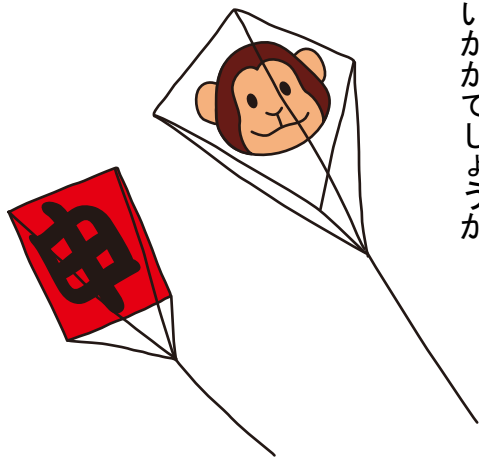
ある時、Aさんは、「私は、元気な方を見たときに、元気な人はいいな。なんで私はこんな病気になるってしまったのかと思ったことがありました。でも、こんなに人の力を借りて生きているのだと気がついて、感謝の気持ちでいっぱい。いろんなことに感謝」

穏やかに微笑みながら話されるAさんの話を聞きながら、以前見たテレビ寺小屋の「幸せの作り方」を思い出しました。幸福

度に起因する要素として、1つ目は、生まれつきの性格や特徴などの遺伝で40%、2つ目は環境で10%、3つ目は日々の考え方や行動の習慣で40%だそうです。

講師の先生は、40%も自分の考え方や習慣が幸福度に影響することに注目し、感謝日記というものを始めました。毎日感謝したこと(すること)を3つ書くそうです。はじめは具体的な感謝に関するのですが、だんだん感謝することのレベルが上がってくるそうです。Aさんは、いろんなことに感謝され、感謝することにより、幸福度がアップしています。

今年も、毎日感謝探しを行い、幸福度をさらにアップさせてはいかがでしょうか。



日本人にはなじみの薄い
呼吸困難の緩和方法
理学療法士
相田利雄

新しい年を迎え寒さ厳しい日々が続いております。今回は、気持ちもからだも癒してくれるお風呂についてのお話です。

お風呂といえば「体や頭を洗う」「浴槽で温もる」などを想像するかもしれませんが、必ず行わなければならない行為として衣服の着脱があります。

特に寒くなるこれからの季節、入浴後の着衣があわただしくなりますよね。実はここがお風呂動作の中でもSOSが低下しやすい場面なのです。

椅子に座りながら、ゆっくりと休憩を挟み身体の負担を少なくしながら動作していただくよう指導をさせていただきますが、わかっている「風邪をひきそう」「寒い」などの理由でなかなか行いにくいですね。



対策としては脱衣所を暖房器具などで温めてゆっくりと動いても寒くない環境を作ることはもちろん、それが難しい場合はバスローブなどを羽織り、暖かい部屋に移動してゆっくりと着衣を行うことも有効な手段といえます。

バスローブは日本人にとって一般的ではなく抵抗があるかもしれませんが、濡れた身体のまま羽織ることができると身体を拭く手間を減らすことができます。呼吸困難の緩和に一役買うアイテムともなりえると思います。

寒さが厳しい季節、少しでもお風呂が楽に行える方法の参考になれば幸いです。



ボンベが2本入って、しんどくなったら座ることができる椅子付のかばん



菊池 保様
春を呼ぶ梅

料理紹介コーナー 「鶏肉の味噌マヨチーズ焼き」

栄養管理室 管理栄養士 猪飼 恵子



寒さの厳しい季節となりました。冬場は風邪を引きやすく、体調をくずしやすい時期です。健康に過ごすためには手洗いやうがいに加え、体の免疫力を高め、体の中から温めることが大切です。寒さに負けない体を作るためにしっかりと食べて残りの冬を乗り切りましょう。今回は意外と敬遠されがちな油(脂質)をしっかりと取って頂くお料理です。今回も火を使わないオープン調理なのでぜひ手軽に作ってみて下さい。

栄養価(1人分) 492kcal、蛋白質27.7g 脂質38.2g

<材料>2人分

- ・鶏もも肉 250g
 - ・塩・こしょう 少々
 - ・しめじ 60g
 - ・スライスチーズ 2枚
 - ・青ネギ 少々
- A { 味噌 大さじ1杯
マヨネーズ 大さじ2杯
みりん 小さじ1杯

<作り方>

- ① 鶏もも肉はやや大きめのひと口大に切り、塩・こしょうをふっておく。
- ② Aを混ぜあわせる。
- ③ アルミホイルを広げ、鶏肉→しめじ→A→スライスチーズの順にのせる
- ④ オープントースターで15~20分加熱し、鶏肉に火が通っていればOK。
- ⑤ 青ネギを盛り付け完成です

<脂質のお話し>

脂質は少しの量でたくさんのエネルギーを産生して体を温めてくれる他に、体をつくる細胞膜やコレステロールを生成します。また、脂質が不足した状態が続くと皮膚が荒れたり、発育が抑えられたりします。取り過ぎると生活習慣病の原因となりますが、適度な量は私たちの生活には欠かせないものです。

呼吸器疾患の方は呼吸で消費するエネルギーが増えるため、エネルギーが不足しがちとなり、その分のエネルギーを補う必要があります。油やマヨネーズ、チーズ、生クリーム、肉や魚の脂身などに含まれる油脂は少しの量でたくさんのエネルギーを摂る事が出来るので、様々なお料理に取り入れてみてはいかがでしょうか

★お好みで一味をかけたり、鶏肉を鮭や青魚にかえても美味しいですよ

