



トピックス

TOPICS

五感で涼む 日本の夏

～暮らしを彩る「夏の風物詩」～

「夏休みのため、今月のアス通信はお休みさせていただきます」と書きたくなるほどの暑い夏がやってきました。みなさま、いかがお過ごしでしょうか。

近年は厳しい暑さが続いています。日本には昔から、暮らしの中で涼しさを感じながら夏を楽しむ文化があります。今回は、夏の風物詩と、そこに込められた先人たちの知恵をご紹介します。

耳で涼を感じる

～風鈴の音色と蝉の声～

ふとしたときに聞こえる風鈴の「チリン」という音。私たちはその音を聞くだけで、どこか涼しさを感じます。

これは、風鈴の音によって「風が吹いている」と脳を感じるためだといわれています。また、賑やかな蝉の鳴き声も、夏の訪れを感じさせてくれる風物詩のひとつです。

目と肌で涼を感じる

～浴衣と打ち水～

お祭りや夕涼みで見かける浴衣は、見た目にも涼しげな夏の装いです。風通しが良く、汗を吸いやすいため、日本の蒸し暑い夏を快適に過ごす工夫が詰まっています。

また、夕方に庭や道路へ水をまく「打ち水」も昔からの知恵です。水が蒸発するときに周囲の熱を奪う働きによって、地面の温度を下げ、涼しさを感じやすくしてくれます。

舌で涼を感じる

～夏ならではの味覚～

スイカや冷やし中華、かき氷など、夏ならではの食べ物も楽しみのひとつです。

特にスイカやきゅうりなどの夏野菜には、水分やカリウムが多く含まれており、暑さで疲れた体を助けてくれます。旬の食べ物をおいしくいただくことは、夏を元気に過ごすための大切な工夫でもあります。

エアコンを上手に活用しながら、窓辺に風鈴をひとつ吊るしてみるなど、暮らしの中に「小さな夏の風物詩」を取り入れてみませんか。

五感で涼しさを感じるひとときが、厳しい暑さの中でも心を和ませ、夏を少し快適に過ごす手助けになるかもしれません。

健康レシピ

RECIPE

材料

(2人分)

・鮭	2切れ	〈南蛮酢〉	
・玉ねぎ	1/2個(小さめ)	・酢	大さじ3
・にんじん	1/3本	・砂糖	大さじ2
・ピーマン	1個	・醤油	大さじ2
・塩こしょう	適量	・酒	大さじ1
・小麦粉	適量	・水	大さじ2
・サラダ油	大さじ1程度	・うま味調味料	少々



／揚げない! 鮭の簡単南蛮漬け／

作り方

調理時間:約15分

- 1 鮭は一口大に切り、塩こしょうをふります。
- 2 玉ねぎは薄切り、にんじんとピーマンは細切りにします。
- 3 耐熱ボウルに野菜と南蛮酢の材料を入れ、ふんわりラップをして電子レンジ(600W)で約2分30秒加熱します。
- 4 鮭に小麦粉をまぶし、フライパンに油を熱して中火で両面に焼き色がつくまで焼きます。
- 5 焼きたての鮭を3に加え、全体をさっと和えます。
- 6 しばらく置いて味をなじませたら完成です。

料理のポイント

- ・野菜と南蛮酢は電子レンジでまとめて加熱するので、鍋を使わず手軽に作れます。
- ・焼きたての鮭を加えることで、味がしっとりなじみます。
- ・数時間を置くと、さらにおいしく召し上がれます。

穏やかな毎日のために 怒りの気持ちと上手に付き合う 「アングーマネジメント」

日々の生活の中で、イライラしたり、腹が立ったりすることは誰にでもあります。怒りは自然な感情ですが、その気持ちに振り回されてしまうと、心も体も疲れてしまいます。今回は、怒りの気持ちと上手に付き合うための方法をご紹介します。



1 体の変化に気づく

怒を感じると、奥歯をかみしめたり、肩に力が入ったり、呼吸が浅くなったりすることがあります。イライラしたときは、「今、肩に力が入っているな」「呼吸が浅くなっているな」と、自分の体の様子に目を向けてみましょう。気づいたら、ゆっくり息を吐きながら肩の力を抜いてみてください。それだけでも気持ちが少し落ち着きます。



2 怒りに点数をつけてみる

怒を感じたときは、その気持ちに点数をつけてみるのもおすすめです。とても強い怒りを「10点」、穏やかな状態を「0点」とすると、今の気持ちは何点くらいでしょうか。「3点くらいかな」と数字で考えることで、気持ちを客観的に見つめることができ、冷静さを取り戻しやすくなります。



3 怒りの奥にある気持ちを考える

怒りの気持ちの奥には、別の感情が隠れていることがあります。例えば、連絡がなくてイライラするのは「寂しかった」からかもしれません。体調が優れずイライラするのは、「不安だった」からかもしれません。「私は悲しかったんだな」「不安だったんだな」と、自分の本当の気持ちに気づくことで、怒りの気持ちが少しずつ和らいでいきます。



怒を感じることは決して悪いことではありません。それだけ何かを大切に思っていたり、一生懸命だったりする証でもあります。大切なのは、怒ってしまった自分を責めないことです。気持ちがうまく整理できないときは、どうぞ私たちにお話してください。一緒に、心が少しでも楽になる方法を見つけていきましょう。

メンバー紹介

MEMBER



管理者

青木 活弥

あおき いくみ

member 尼崎

6月より訪問看護ステーションアス尼崎の管理者として着任いたしました、青木活弥です。新しい環境で皆様と一緒できることを大変うれしく思っています。訪問看護は、ご利用者様やご家族の生活に寄り添いながら、その人らしい暮らしを支える大切な仕事です。スタッフ一人ひとりが安心して力を発揮できる職場づくりを目指し、チームワークを大切にしながら、地域の皆様に信頼されるステーションを築いていきたいと考えています。まだまだ学ぶことが多く、皆様に教えていただく場面もあるかと思いますが、持ち前の行動力を活かし、何事にも前向きに取り組んでまいります皆様との出会いを大切にしながら、一緒に成長していけることを楽しみにしております。どうぞよろしくお願いいたします。

days 今日は何の日？

7月23日 ふみの日

毎月23日は「ふみの日」です。手紙を書く楽しさや受け取る喜びを通じて、文字文化を大切にすることを目的に制定されました。「ふ(2)」「み(3)」の語呂合わせにちなみ、1979年に始まった記念日です。特に7月23日は、旧暦の7月が「文月(ふみづき)」と呼ばれることから特別な「ふみの日」とされています。

word 心にひびく一言

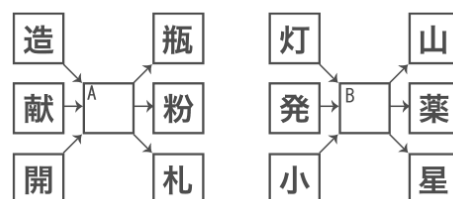
苦常から抜け出したいなら、
肩の力を抜くことを覚えなさい

斎藤茂太 精神科医、随筆家

quiz 脳活ワイズ

【二字熟語づくりパズル】

矢印の方向に読むと二字熟語ができるように、中央の空欄に漢字を当てはめてください。当てはめた漢字をA・Bの順に並べると、ひとつの二字熟語が完成します。さて、どんな熟語ができるでしょうか？



- 6月号の回答 -

- 第1問 茶(ちゃ) 麦茶(むぎちゃ)、新茶(しんちゃ)、茶葉(ちやば)、紅茶(こうちゃ)
第2問 窓(まど) 窓はずーっと外を向いています。
第3問 膝(ひざ) 立ち上がると膝はまっすぐになるので、「膝の上」という場所がなくなってしまいます。

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

