



アスからのお知らせ

訪問看護ステーション

アス通信



2023
9月号



新メンバー紹介

MEMBER

member 尼崎

看護師

山本 美穂 やまもと みほ

地域で笑顔で過ごせるよう、共に歩んでいきたいです。



看護師

佐々木 美枝 ささき みえ

互いに成長し笑顔になる事



member 大阪・十三

管理者・看護師

皆川 栄治 みながわ えいじ

利用者様の思いを大切に「なりたい自分」に向け一緒に成長できればと思います。よろしくお願いいたします。



健康レシピ

RECIPE

そうめんアレンジたれ。

調理時間：5分

暑い夏に食べる事が多いそうめん。9月もまだまだ残暑が厳しく、あまったそうめんをいつもと違ったタレで少し気分を変えてみませんか。
(平)

材料 (そうめん2束に対しての量)

1 鶏ガラネギだれ

水……………200cc
長ネギ(みじん切り)…20cm
ニンニクチューブ…2~3cm
鶏ガラスープの素…小さじ3
ゴマ油……………大さじ1/2
白ごま……………小さじ1

2 ピリ辛ゴマだれ

めんつゆ……………100ml
ごまドレッシング…20ml
ラー油……………小さじ1
ネギ・ゴマ……………適量

作り方

1 2 ともに全てを混ぜ合わせる。

料理のコツ・ポイント

なし！
混ぜれば良い簡単なのがポイント！



わたしたちは明日への希望者
訪問看護ステーションアス



安定した生活リズムで心と身体を元気にしたい！

訪問をさせてもらうなかで、生活リズムを整える事に難しさを感じておられる方がとても多い事を実感しています。そして生活リズムが整ってくると、心も身体も元気に過ごせるようになるというお姿を目の当たりにしました。そこで今回は生活リズムを整える上で基盤となる睡眠についてお話していきたいと思います。

良質な睡眠とは…

睡眠は心身の健康を維持するためのメンテナンス時間です。大切なのは何時間寝たかでは無く、質の良い睡眠を取れたかどうかです。朝スッキリ目覚めて、日中身体の怠さや眠気を感じない状態が良質な睡眠がとれたかどうかの判断となります。

ぐっすり眠る為の秘訣

①朝起きたら日光をあびる(朝同じ時間に起きる事が良い)
朝起きた時に日光を浴びると体内時計のリズムを整える事ができます。簡単で当たり前ですが、休日など朝寝坊してしまい遅い時間に日光浴をしても体内時計が崩れて翌日から朝同じ時間に起きようとしても起きずらくなってしまいます。

②夕方に軽い運動を行う。(散歩や体操でもOK)

普段から身体を動かす習慣がある人には不眠が少ないと言われています。毎日続けられて習慣に出来るような運動をすることが大事です。

③眠る2～3時間前に入浴する

入浴し身体が温まった後、体温が下がるタイミングで眠気が訪れます。そのタイミングが2～3時間後なのでその時に寝る体制になっているとスムーズに眠りにつけます。

眠る秘訣の一部ではありますが生活習慣を整える事で少しでも毎日を元気に過ごせるようにしてあげたいと思います。(平)

days 今日は何の日？

9月4日 関西空港開港記念日

1994年(平成6年)のこの日、大阪・泉州沖に「関西国際空港」が開港した。泉州沖5kmのところ人工島が作られ、海上空港が設置された。近隣の大阪国際空港(伊丹空港)・神戸空港とともに関西三空港の一つである。

word 心にひびく一言

大切なのは倒れないことより、
すぐ起き上がることである。

by 齋藤茂太

(山本)

quiz 脳活クイズ

4択なぞなぞに
チャレンジ!

第1問

タヌキが宝くじを買いました。
その結果はどうだったでしょうか？

①1等 ②2等 ③3等 ④ハズレ



第2問

透明人間の職業はなんでしょう？

①探偵 ②ガラス職人 ③自営業 ④働いていない

第3問

大食いなAさんがある場所に行った途端に
食事をする気を無くしてしまいました。
どこに行ったのでしょうか？

①温泉 ②宇宙 ③遊園地 ④地底湖

- 8月号の回答 -

第1問
徳川家康

第2問
ヘビのとぐろ

第3問
薬

