



アスからのお知らせ

訪問看護ステーション

アス通信



2024
月号



体を動かそう

TOPICS

ぽかぽか暖かく過ごしやすい時期になりました。

5月は祭日が多くみなさんはどのように過ごされるのでしょうか。行楽地へ行かれるも良いですが、私は家でゆっくり過ごすのが最高の贅沢です。しかし毎日じっとしていると身体も凝り固まってかえって疲れてしまうので、天気の良い日は自転車で子供と公園巡りをしています。成人は60分/日以上(8,000歩/日)が良いとされていますがなかなか難しいですね。歩行以外にも階段の上り下りや風呂掃除も推奨されています。運動を続けるのは難しいですが、運動出来てい

ないと感じる日は家の中を掃除して運動した満足感とキレイになったお風呂や洗濯物をみて気持ちよくなるのもいいかもしれません。

(たいら)



健康レシピ

RECIPE



味付け不要!
万能ソース

キュウちゃんタルタル

調理時間：5分

材料 (1人前)

- ゆでたまご 1個
- きゅうりのキュウちゃん適量
- 玉ねぎ1/4個
(らっきよの甘酢2、3粒でも◎)
- マヨネーズ大さじ1~1.5

作り方

- 1 全ての食材をみじん切りにする
- 2 玉ねぎは水に晒しておく
※らっきよを使う場合は晒さない
- 3 マヨネーズとあえて完成
- 4 好きなものにつけて食べる!

料理の コツ・ポイント

お料理をグレードアップさせる手作りのタルタルソース!市販の漬物を使えば味付け不要で簡単にできちゃいます(コンビニでも材料が揃えられるよ)



大伴ゆめ

唐揚げや鮭のムニエルにつけたり、コッペパンに挟んで食べるのも美味しいです◎
※上の写真では唐揚げに乗せてみました!

大阪市内でWEBライター兼ディレクターとして働いています。SNSで関西の美味しいグルメ情報を発信しているのでぜひQRコードからチェックして見てみてくださいね♪



Twitter(X)



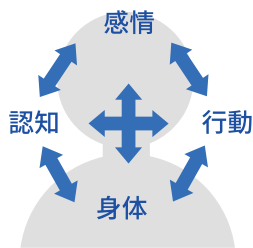
Instagram



TikTok

●認知行動療法とは

認知（考え）・感情（気分）・身体（体の反応）・行動（振る舞い）はそれぞれ影響を及ぼしあっているという考えの基、主に思考や行動にアプローチすることで、うつや不安障害などに効果があるとされるアプローチです。



例えば、挨拶して返事がなかった時に「嫌われた」と落ち込んだ場合、「他の用事で頭がいっぱいで聞こえなかった」と考える。不安で動悸が激しい時に深呼吸する。などといった行動により不安軽減を図ります。



お薬以外にも自分で対処できる方法を身につけることで「症状は自分でコントロールできる」と自信をもって頂き、「自律」「自立」を目指して一緒に歩いて行く。アスの基本的アプローチの一つとなります。

(みながわ)

days 今は何の日？

5月3日 / そうじの日

日付は語呂合わせの「ゴミ」と「護美」からで、「ゴミを減らすこと」と「環境の美しさを護ること」が目的として日本そうじ協会により定められました。
良い環境つくりの為、掃除を行い、すっきりした気持ちで1日1日を過ごしていきましょう♪

word 心にひびく一言

いちばんいけないのは
じぶんなんかだめだと思ひこむことだよ

ドラえもん

quiz 脳活クイズ

夏も近づく八十八夜～♪ お茶にまつわるクイズです。

第1問

お茶の木と同じ仲間？

- ① ツバキ科
- ② バラ科
- ③ マメ科



第2問

日本茶と同じ「お茶の木」から作られる飲み物は？

- ① 紅茶
- ② 麦茶

第3問

歴史上のお茶に関する人物で、背が高いのはどちら？

- ① 豊臣秀吉
- ② 千利休

4月号の答え

問1.

- ① ひめじょう（姫路城）
- ② とけいだい（時計台）
- ③ つうてんかく（通天閣）



問2. 飼い主（かいぬし）

【法則】よみがなの2番目、3番目が魚の名前になっている

朝飯あさめし→サメ、山裾やますそ→マス
旗色はたいろ→タイ、手捌きてさばき→サバ
出鱈目でたらめ→タラ、書き捨てかきすて→キス

