



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



音の癒やし

TOPICS

ヒーリングミュージックをご存知ですか？

音の持つ癒しの影響を与えるパワーで、生活の質を向上させ、日常生活のストレス症状を軽減させると言われています。有名なところでは、オルゴールやクラシック音楽もありますが、ヒーリングミュージックは私達の日常の中にもたくさんあります！それは風の音、鳥の声、虫の声、雨の音、自然の音にかこまれて、芝の上でリラックスなんて素敵ですよ。自然のヒーリングには・筋肉の緊張を和らげる・セロトニン分泌でストレス軽減・エンドルフィン(自然の鎮痛剤)分泌を活性化、こんな

効果があります。私のお気に入りには夜、寝入る前の雨の音です。雨のしとしとと降り続ける音を聴いていると、なんだか早く寝れる気分になります。自分を落ち着けたいとき、疲れすぎて思考停止に陥ってしまったときには、ヒーリングタイムで自然の音を感じるのはいかがでしょうか。川辺や家の近くを何も考えずに歩くのも良いかもしれません。

(山本)

健康レシピ

RECIPE



サラダチキン×炊飯器で

やみつき炊き込みごはん

調理時間：30分

材料（2人前）

A)		B)
白米 1合	水(米に対し同量)	バター1かけ
サラダチキン1個	コンソメ 小さじ1	ブラックペッパー少々
玉ねぎ1/2個(なくてもいい)	しょうゆ 小さじ1	

作り方

- 1 米を洗っておく
- 2 Aの食材を全部炊飯器へ
※サラダチキンは切ってもほくしてもそのままでも良い
- 3 いつも通り米を炊く
- 4 炊けたらバターをひとかけ入れてまぜる
- 5 お好みでブラックペッパーをかけて食べる

料理のポイント

サラダチキンのアレンジ飯！炊飯器でパパッと簡単調理で炊き込みご飯に◎サラダチキンをシャウエッセンに置き換えるとジャンクさが増してそれも美味しいです。



大伴ゆめ

コンソメの洋風にバター&醤油のアクセントがやみつきになる…！ご飯だけこれでお酒も飲めちゃいそう(笑)
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みてくださいね♪



Twitter(X)



Instagram



TikTok



●梅雨の体調不良とは

梅雨時期になると体調が悪くなる人が増えますが、症状として最も多いのが頭痛で、次いで倦怠感、疲れ、寝不足の順でした。梅雨時期は湿度が高く、湿度が高いと、体内の水分が汗や尿として外に排出できずに体内にとどまってしまう。その結果、体内の消化吸収と水分代謝がうまくできなくなり、消化不良が起こりやすく、むくみやすくなります。梅雨の時期には気圧の低いことが多く、自律神経が乱れて副交感神経が優位となりやすく、体がリラクスマードになってしまい、だるさや眠気を感じてしまいます。また、活動量が普段より減ってしまうため、血のめぐりが悪くなりやすく、肩こりや冷えなどの症状も起こります。

梅雨だる解消法

・朝に太陽の光を浴びる

朝に太陽の光を浴びると、体内時計がリセットされて、活動モードへとスムーズに切り替えられます。曇りや雨の日でも太陽の光は地上に届いていますので、朝はカーテンを開けて光を浴びるようにしましょう。

・カリウムを摂取

むくみの解消には、体の余分な塩分（ナトリウム）とともに水分を排出してくれる「カリウム」を摂るようにしましょう。カリウムはきゅうりやズッキーニ、大根、アボカド、バナナなど野菜や大根に多く含まれています。暖かくして食べるのがおすすめです。

・ストレッチ

こまめに肩甲骨を動かすように腕を回したり、ストレッチを行うと、血のめぐりが良くなります。体には「温めポイント」がいくつかあり、肩・首・腰回り・ふともも・二の腕の裏側・膝の裏側など、大きな筋肉や血管が密集している部位を温めると体全体を効率的に温めることができます。ホットタオルや温熱シートでじんわりと温めましょう。

days 今日は何の日？

6月21日/24節気の夏至

一年でいちばん日が長く、夜がみじかくなる頃。気温が上がり、暑さは日に日に増していきますが、日照時間は冬に向かって少しずつ短くなっていきます。7月6日頃までの期間を指しています。

word 心にひびく一言

自分自身を愛していなければ、結局幸せにはなれないのよ。

レディ・ガガ
(アメリカのシンガーソングライター)

quiz 脳活クイズ



頭がぼ～っとしやすい季節！脳活なぞなぞです

第1問

目ではなく舌したで見るものなんだ？

💡 ヒント：料理しているときに見る

第2問

世界の真ん中にいる虫はなんだ？

💡 ヒント：料理しているときに見る

第3問

どんなに頼んでも、売ってくれない人のお仕事はなんだ？

💡 ヒント：絶対に売らない仕事

5月号の答え

問1. ツバキ科

問2. 紅茶

問3. 千利休 (当時の平均身長は156cm、千利休は180cm以上だったそうです)

