



春 小さな挑戦

TOPICS

少しずつ暖かくなり、春の気配を感じる季節になりました。やわらかな日差しや道端の花に、ふと目が留まることも増えてきましたね。

4月は、「はじまり」のイメージが強い季節です。何かを始めなければ、と少しそわそわしてしまうこともあります。周りが動き出しているように見ると、つい気持ちが急いでしまうこともあるかもしれません。

この春は、“小さなチャレンジ”を始めてみませんか。がんばる目標ではなく、できそうなことをひとつだけ。ほんの小さなことでも大丈夫です。できたときは、心の中で「よし、できた」とつぶやいてみましょう。小さな積み重ねは、気づかないうちに力になっていきます。

春は、新しい空気が流れ込む季節です。うまくいく日もあれば、うまくいかない日もあります。でも大丈夫。一歩進んで半歩下がっても、それも前進です。

この春が、少しでもあたたかく、やわらかな時間になりますように。(森岡)

朝カーテンを開けてみる

朝や昼のやわらかい光を浴びると体内リズムも整いやすくなります。窓から入る光を少し感じるだけでも気持ちがすっきりやすくなります。

近所を5分だけ歩いてみる

お花見の季節、近所の桜を眺めてみるのもいいですね。外の空気を吸うだけでも小さな気分転換になります。

新しいことをちょっとだけ

新しい本を読んでみる、いつもと違う道を歩いてみる。ほんの少しの変化が毎日によわらかな彩りをくれます。

「今日はこれで十分」と自分に言ってあげる

しっかり休むこともチャレンジの1つです。

忙しい時にウレシイ!
時短、ヘルシー調理

スナップエンドウのペペロン炒め

健康レシピ

RECIPE



調理時間 約5分

材料(2~3人分)

スナップエンドウ	100~150g
オリーブオイル	大さじ1
にんにく	1~2かけ
赤唐辛子(輪切り)	少々
塩	ひとつまみ
うま味調味料	少々



作り方

- 1 スナップエンドウは筋を取り、さっと洗う。にんにくはみじん切りにする。
- 2 フライパンにオリーブオイル、にんにく、赤唐辛子を入れ、弱火で熱して香りを立たせる。
- 3 香りがしてきたらスナップエンドウを加え、オイルをなじませるように軽く混ぜる。ふたをして1分ほど蒸し焼きにする。
- 4 ふたを外し、塩とうま味調味料を加える。中火にして水分を飛ばすようにさっと炒めたら完成。

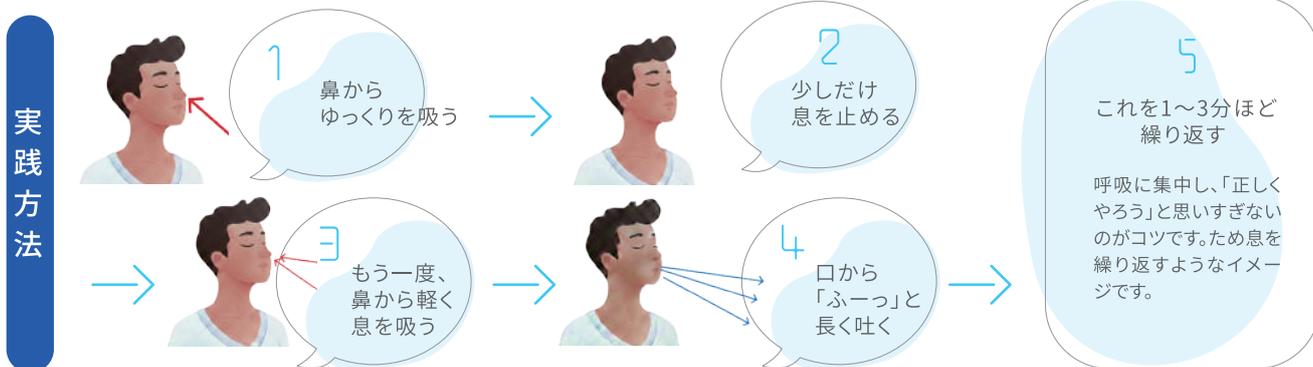
料理のポイント

- ・火を通しすぎないことで、スナップエンドウのパリッとした食感と甘みが引き立ちます。
- ・塩は少ししっかりめがおすすめ!

illness 今月の病気の話 【「腸脳相関」と「腸内細菌」について】

私たちの自律神経は、活動するときに働く「交感神経」と、休息するときに働く「副交感神経」がバランスを取り合うことで成り立っています。しかし、自律神経の働きの多くは、自分の意思で調節することが難しいとされています。その中でも呼吸は、数少ない「自分の意思でコントロールしやすい」自律神経の働きのひとつです。ゆっくりと息を吐くことで副交感神経が優位になり、心拍が落ち着き、体全体が「休息モード」へと移りやすくなります。大きくため息

をついて、頭の中がすっとリセットされるようなイメージです。スタンフォード大学のアンドリュー・ヒューバーマン教授は、「呼吸は、私たちが意識的にコントロールできる唯一の自律神経系の機能であり、脳幹にも直接働きかける手段である」と述べています。その中で紹介されているのが、「サイクリック・サイニング(Cyclic Sighing)」という呼吸法です。



スタンフォード大学の研究では、この呼吸法は、ほかの呼吸法と比べて呼吸の回数が落ち着き、不安の軽減や前向きな気持ちにつながる可能性があるとしてされています。実際に行くと、はじめのうちは呼吸に意識が向きやすくなり、余計なことを考えるにくくなるがあります。また、呼吸がゆっくりにな

ることで副交感神経が働きやすくなり、心と体がリラックスしやすい状態へとつながります。寝る前や、気持ちを落ち着かせたいときにも取り入れやすい方法です。無理のない範囲で、試してみてくださいね。

days 今日は何の日？

4月30日「図書館記念日」

1950年4月30日に図書館法が公布されたことにちなみ、1961年の全国図書館大会で制定されました。図書館では、本の貸し出しだけでなく、「妖怪から考える危険との向き合い方」といった防災講習など、興味深いさまざまなイベントも開催されています。ぜひ、お近くの図書館をのぞいてみてください。

word 心にひびく一言

楽しんでやる苦労は、苦痛を癒すものだ。

ウィリアム・シェイクスピア／イングランドの劇作家・詩人

quiz 脳活クイズ

複数の単語が、ひらがなでバラバラになっています。並べ替えて、単語を見つけてみましょう。

例え みはうなび(2語) 答え うみ、はなび

第1問 みやもじもきい(2語)

第2問 まんうらまおしい(2語)

第3問 びーたたあのこいぎ(3語) ヒント 音楽

第4問 にむみしもるそつれおの(3語) ヒント 料理

3月号の答え

問題1) 椿(つばき) 問題2) 花(はな) 問題3) 春(はる)

わたしたちは明日への歩者
訪向看護ステーション **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
訪向看護ステーション **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

