アスからのお知らせ

訪問看護ステーション

アス通信 11月号 2026



余白を楽しむ TOPICS 「なにもしない」という休み方」



朝晩の冷え込みが増し、秋の深まりを感じる季節となりました。街路樹が色づき、夕暮れも早くなるなど、冬の訪れを感じるようになってきました。

私の畑でも、夏野菜から冬野菜へと主役が移り、景色が少しずつ変わってきました。土に触れ、植物の成長を眺めていると、自然の時間はゆっくり流れているのだと感じます。また、寒い季節のキャンプでは、焚き火の炎をぼんやり眺めたり、風の音に耳を傾けたりする時間が心地よく感じられます。そんな穏やかな時間を過ごすうちに、普段の忙しさを忘れ、気持ちが少しずつ落ち着いていきます。

こころが疲れているとき、「気分転換をしよう」「何か楽しいことをしよう」と考えることがあります。でも、休むために必ずしも何かをする必要はありません。「今日は頑張らない」「予定をひとつ減らす」「今は考えなくてもいいことを、いったん横に置く」。そんなふうに、「何をするか」ではなく「何をしないか」に目を向けることで、こころが休まることもあります。何もしない時間も、日々を穏やかに過ごすための大切な休み方なのだと思います。

季節の変わり目は、体調や気分が揺らぎやすい時期でもあります。頑張ることだけでなく、時には立ち止まり、休むことも大切にしながら、ご自身のペースでお過ごしください。皆さまの毎日の中に、何もしなくても「ほっとできる時間」がありますように。

（文・川口）

健康レシピ RECIPE

ミキサー不要！ かぼちゃとコーンのスープ



材料（2〜3人分）

- かぼちゃ …… 150g
- コーン …… お好みの量
- ハム …… 1パック（35〜40g程度）
- 牛乳 …… 100ml
- 水＋コーン缶の汁 …… 150ml
- 顆粒コンソメ …… 小さじ1
- 塩こしょう …… 適量
- あれば仕上げにパセリなど

作り方 調理時間：約10分

1. かぼちゃをラップで包み、電子レンジ（600W）で約2分30秒加熱する。硬い場合は追加で加熱する。ハムは食べやすい大きさに切る。
2. コーン缶の汁に水を加え、合計150mlにする。
3. かぼちゃの皮を取り、実をスプーンですくって鍋に入れる。2を少しずつ加え、木べらでつぶしのばす。
4. ペースト状になったら、残りの2、ハム、コーン、顆粒コンソメを加え、弱火〜中火で加熱する。
5. 煮立ったら牛乳を加えて温め、塩こしょうで味を調える。



料理のポイント

ポイント1
水分を少しずつ加えると、ミキサーなしでもかぼちゃをつぶしやすくなります。

ポイント2
牛乳を加えたあとは、沸騰させないように温めましょう。

ポイント3
コーンをたっぷり入れるのもおすすめです。



illness 今月の病気の話

こころの休め方 ～こころのアクティブレストについて～

休んでいるのに気力がわかない、気分が落ち込む、イライラする。そんな経験はありませんか？
「休む＝何もしないこと」と考える方も多いかもしれません。心身のエネルギーが不足しているときは、何もせずゆっくり過ごすことが大切です。しかし、ある程度元気が戻ってきたら、楽しいことや心地よい活動を少しずつ取り入れる「アクティブレスト（積極的休養）」も、こころの回復につながります。
これは骨折後の回復にも少し似ています。骨折したときは、まずギプスで固定し、その後、必要に応じてリハビリを行います。こころも同じように、十分に休んだ後は、無理のない範囲で活動を再開することが大切です。休むことが長く続くと、「周りから取り残されるのでは」と焦りを感じたり、活動する意欲が低下したりすることもあります。

心の休め方 ～3つのステップ～

①何もせず心身のエネルギーを回復する
②楽しいことや心地よいことを取り入れる
③少しずつ普段の生活に戻る





例えば、ぬるめのお風呂に入る、肌触りのよいものに触れる、マッサージを受けるといった心地よい刺激は、安心感やリラックスにつながります。また、散歩や深呼吸、カラオケやお出かけなども気分転換に役立ちます。こうした活動には、オキシトシンやセロトニン、ドーパミンといった、気分や意欲に関わる脳内物質が関係していると考えられています。
普段の生活に戻るときは、できることから少しずつ始めましょう。作家の宇野千代には、スランプの際に「一文字だけ」と机に向かい、少しずつ執筆を再開したというエピソードがあります。小さな一歩を積み重ねることが、次の一歩につながるのかもしれません。
上手に休むことは、活動するためのエネルギーを蓄えることです。真面目な方ほど休むことに罪悪感を覚えやすいものですが、「休むのも仕事のうち」。何もしない時間も、楽しいことをする時間も大切にしながら、ご自身のペースで休む習慣を取り入れてみてください。

days 今日は何の日？

11月14日 「世界糖尿病デー」

インスリンの発見に貢献した博士の誕生日にちなんで制定された日です。各地のランドマークが青くライトアップされ、食事や生活習慣を無理なく見直すきっかけとなる日でもあります。

word 心にひびく一言

「日日是好日（にちにちこれこうじつ）」

日本のことわざ（禅の言葉）

晴れの日も、冷たい雨が降る日も、体調の良い日も、そうでない日も、毎日がかけがえのない大切な一日です。どんな日も、その日ならではの良さがあります。一日一日を大切に、穏やかな気持ちで過ごしていきたいですね。

quiz 脳活クイズ

2文字穴埋め に、Challenge！

○に共通する2文字を入れて単語を完成させよう。

Q1.
せ○○
○○しゃ
ほっ○○どう

Q2.
○○ら
○○やく
しちふ○○ん

Q3.
ほ○○
ひこ○○
かよ○○よく

ー10月号の答えー

Q1. ①キンモクセイ は、イライラや不安を落ち着かせ心地よい眠りに導いてくれます。中国の楊貴妃もお酒にして飲んでいたと言われています。

Q2. ③マイタケ に、含まれるMXフラクションという成分に血糖値の上昇を抑え脂質を低下させる効果があります。

Q3. ②もみじ は、気温が8℃より下がると赤くなり始め5℃以下になるとより色づきます。

わたしたちは明日への伴走者
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伴走者
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