



春うらら

TOPICS

暖かく過ごしやすい日が多い季節になりました。五月は皐月(さつき)とも呼ばれ、早苗を植える時期を指す「早苗月(さなえづき)」を略したものという説があります。田植えを行うのが旧暦の5月頃であったため、この別名が付いたとも言われています。

日本のお米は粘りや甘味があって美味しいと言われており、自給率は100%です。しかし、お米の価格を維持するために生産量を抑える減反政策が行われています。需要をギリギリ満たすだけの生産しか行われておらず、わずかな需要の増加・生産量の低下で不足が生じやすくなっています。お米に限らず様々な物の値段が高くなり、何でも安く簡単に手に入れる事が難しくなってきました。

冷蔵庫の中で使いそびれた野菜がしなびてしまい、『もったいない…またやってしまった』と感じながら捨てるが多々ありましたが、なるべくロスにならないように買って来たらすぐに下処理を施すなどの工夫をしながら美味しく無駄なく食べられたらと思います。みなさんもこの機会に、どこで出費を抑えられるか、どんな工夫ができるかを考えてみてはいかがでしょうか。



切って混ぜるだけの簡単レシピ。見た目も映えなテーブルが、一気に華やぐ一品です。

いちごとトマトと生ハムのカプレーゼ

健康レシピ

RECIPE



材料(2人前)

フルーツトマト	3個
いちご	トマトと同量
生ハム	1パック(15~20g)
モッツアレラチーズ	1パック(100g程度)
オリーブオイル	大さじ1
塩	一つまみ
黒コショウ	少々
バジルソース	大さじ1/2

作り方

- 1 トマトといちごを食べやすいサイズにカット。モッツアレラチーズは同じくらいのサイズにちぎる。
- 2 ①をボールにいれ、オリーブオイルと合える。全体にオイルがなじんだら、生ハムをちぎり入れ軽く混ぜ、さらに塩、コショウ、バジルソースを入れ混ぜ合わせる。
- 3 お皿に盛り付け完成。

料理のポイント

トマト、いちごの水分はしっかり拭きましょう。
先にオイルと合わせることで水分が出ることを防ぎ、水っぽくなりません。
ソースじゃなくて、バジルの葉を使ってもよし。(その場合は、オイルと塩を少し多めに)あれば仕上げにバルサミコ酢をかけると、爽やかで奥行きのある味わいに。(原田)



今日の病気の話 【考え方が変わると気分が軽くなる～認知再構成法～】

タイトルを見て「そんな簡単なことで私のつらさが軽くなるものか」と思われた方もいらっしゃるかもしれませんが、
ですが、「言葉は人をつくる」と言われるほど、意外と私たちの生き方に影響を与えています。今回は言葉(考え)の大切さについてお伝えします。

コラム法の例

① 出来事	外出の予定がある
② 思ったこと	周囲の人から気持ち悪いと思われるのではないかと？
③ 気持ち	不安(80%)
④ 別の捉え方	人は自分のことにしか関心がない。私のことなんて気にしていない。
⑤ 気持ちの変化	不安(60%)

このように、④のような「柔軟な考え方(適応的思考)」を取り入れることで、不安やイライラといった不快な感情をやわらげることができます。
ただし、②のような瞬間的に浮かぶ考え(自動思考)は、長年の習慣として身につけていることが多く、すぐに変えるのは難しいものです。最初は「そういうふうにも考えられるかも」くらいの感覚で十分です。繰り返し取り組んでいくことで、徐々に不快な気持ちを引き起こす思考パターンが減り、気分も少しずつ楽になっていきます。

この「コラム法」は、本来ご自身で記入していただくことが一般的ですが、「難しい」「面倒くさい」と感じる方も多いため、訪問看護の現場では、会話の中で

自然にこのようなやりとりを行うこともよくあります。②のような極端あるいは根拠の薄い思考に気づいていただき、④のような柔軟な考え方ができるようになることを支援しています。

カウンセリングとの違いについて

カウンセリングとの違いについてご質問をいただくことがあります。訪問看護の特徴としては、

- ① ご自宅という安心できる環境で
 - ② 実生活に即した話題を取り上げながら
 - ③ 専門的な心理士ほどの高度な技術は持たないものの、より身近な存在として寄り添える点が挙げられます。
- さらに、④ 自立支援医療が適用されるため、費用負担が少額(または無料)になることも大きなメリットです。
必要以上に自分を責めたり、感情に振り回されたりしないよう、日々の小さな工夫や対話を通して、少しでも心が軽くなるお手伝いができれば幸いです。

days 今日は何の日？

5月11日「母の日」



母の日は、日にちは異なるものの、世界中に存在しています。
アメリカ人女性が、女性参政権運動家である亡き母をたたえ、白いカーネーションを贈ったことが始まりだといわれています。「生きている間に感謝の気持ちを伝えるべきだ」との考えから、母の日には赤いカーネーションを贈る習慣が生まれました。
ぜひ、一輪でも気持ちがこもっていれば、それだけで嬉しいものです。お花を贈ってみてはいかがでしょうか。

word 心にむびく一言

上手く行ったら自信
上手く行かなかったら経験
それくらい楽観的でいい。

作者不明

quiz 脳活ワイズ

第1問 共通する言葉はなに？

見物と切断 髪型 近道 キーバインド

第2問 に入る数字はなに？

職務に携わる → 10 じ
2時の4時間前です → 11 じ
英語ではレインボー → 2 じ
ミスした字 → じ
運によって決まる → じ

第3問 何の説明でしょう？

ある人が、向きを変えながら、同じ言葉で延々としりとりをする。声がしている間に他の人々が進む。声がやんでも動いていた人は、声のそばまで行き手を組む。

4月号の答え

1) ①桃の花

ピンクには魔よけの意味が込められています。白は雪を象徴し、子孫繁栄の願いが込められています。緑は新緑を表し、厄除けの意味を持っています。

2) ③5月上旬

立春から数えて 88 日目を指しているため、5月上旬が当てはまります。

3) ③初ガツオ

秋が旬のカツオは「戻りガツオ」と呼ばれ、脂がのっているのに対し、「初ガツオ」は脂身よりも赤身が多くさっぱりしています。

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

