



6月に第3回
Clover Community を
開催いたしました。

災害対策

TOPICS



今年は例年よりも早い時期から気温が上がり、暑い日が続いておりますが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。外に出れば一瞬で汗ばみ、目的地に着く頃にはぐったりとしてしまいますね。

アスでは6月に、DPAT(災害派遣精神医療チーム)でご活躍されている「緑川こころの診療所」院長・緑川大介先生を講師にお招きし【災害対策シミュレーション研修】を開催いたしました。普段、災害を想定して準備している事や日々の疑問、実際起こった時にはどのように動くのか

想定しながら意見を出し合いました。

特に印象的だったのは、「いざという時は、まず自分と家族の安全を最優先に」という先生のお言葉です。台風のように予測できる災害もあれば、地震のように突然訪れる災害もあります。どちらにしても、普段から準備を整え、状況を想定しておくことが大切だと改めて感じました。

「いざ!」という時は突然やってきます。平素よりできる準備をする事でいざという時に少し気持ちのゆとりが持てればと感じています。

健康レシピ

RECIPE



気軽に美味しい♪

オクラと長芋の梅おかか和え



梅干しがなければ
梅チューブでもOK!

材料(2人分)

オクラ	1袋
長芋	オクラと同量
梅干し	1個
出汁醤油	大さじ1
かつお節	1袋(2~3g程度)

作り方

- 1 オクラはさっと茹でて冷水にとり、斜め薄切りにする。長芋は皮をむいて短冊切りに
- 2 ボウルに梅干しを入れ、フォークでつぶして種を取り除く。出汁醤油を加えてよく混ぜる
- 3 2に1のオクラ・長芋と、かつお節を加えて全体を和える
- 4 器に盛りつけて完成



料理のポイント

オクラは電子レンジ加熱でもいいですが、茹でたほうが筋っぽくなく、やわらかくて食べやすい仕上がりになります。

illness 今日の病気の話【睡眠について～漸進的筋弛緩法～】

睡眠と心の健康

睡眠はただ休むだけではなく、心と体を回復させる大切な時間です。眠りが足りなかったり浅かったりすると、気分が落ち込みやすくなったり、ストレスに弱くなったりすることがあります。しっかり眠ることは、毎日を元気に過ごすための土台になるのです。

質の高い睡眠を得る方法 — 漸進的筋弛緩法（PMR）

ぐっすり眠るための方法のひとつに「漸進的筋弛緩法（ぜんしんてききんしかんほう）」があります。これは、体の筋肉に少し力を入れてからゆるめることで、リラクセスを感じやすくする方法です。

PMRのやり方

やり方は簡単です。まず静かで落ち着ける場所で深呼吸をしましょう。次に手をぎゅっと握りしめて5秒ほど力を入れ、その後スッと力を抜きます。すると、筋肉がふわっとゆるんで温かくなるのを感じられます。

同じように腕・肩・顔・首・胸・お腹・背中・足など、体のいろいろな部分を順番に行います。全部終わったら、リラクセスした全身の感覚をゆっくり味わいましょう。寝る前に取り入れると、寝つきがよくなり、途中で目が覚めにくくなる効果が期待できます。

まとめ

毎日の睡眠は心と体を整えるための大切な習慣です。漸進的筋弛緩法を取り入れて、心地よい眠りを手に入れてみませんか。

PMRのかんたん実践ステップ

- 1 静かで快適な環境を整え、リラックスできる姿勢をとる。
- 2 深呼吸を数回行い、心を落ち着かせる。
- 3 身体の一部の運動を順番に行う。

例：手を強く握りしめて5～7秒間緊張させ、その後一気に力を抜き、20～30秒ほど弛緩した状態を維持する。

このとき筋肉が温かく、重く、柔らかくなる感覚を意識することが大切です。

- 4 同じプロセスを腕、肩、顔（眉をひそめる・目を閉じる口をすぼめるなど）、首胸、腹部、背中、お尻、太ももふくらはぎ、足と順番に行っていきます。
- 5 全て終わったら、全身の弛緩を味わいながら呼吸や心臓の鼓動に意識を向けましょう。



days 今日は何の日？

9月21日「国際平和デー」



「たった一日でいいから人と人が争わない日をつくろう」を目的として、1981年に国連総会で制定された「国際平和デー」（通称ピースデー）。2002年からは、毎年9月21日に定め、停戦と非暴力の日として、この日一日はすべての国と人々に、敵対行為を停止するよう働きかけています。

word 心にひびく一言

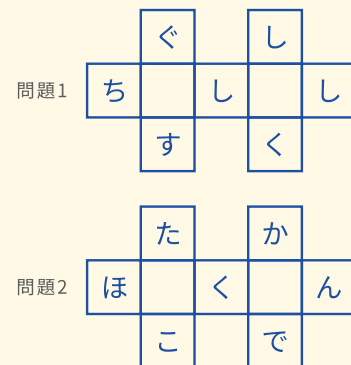
下を向いていたら
虹を見つけることはできないよ

チャールズ・チャップリン

quiz 脳活ワイズ

単語クロスワード

空いた箇所に入るひらがなは何でしょう？



8月号の答え

- 問題1) り
問題2) ①ながればし ②しろながすくら
問題3) 聖

わたしたちは明日への歩者
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歩者
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

