



実りの秋

TOPICS



夏が終わり、秋の涼しさを感じる季節となりました。実り豊かな秋には皆さん何を楽しまれますか？芸術の秋、秋のバラや美しい月、スポーツの秋…そして食いしん坊の私にはやっぱり「食欲の秋」です。これからの季節は大好物であるりんごの季節が始まります。私のお気に入りには「秋映（アキバエ）」という品種です。

長野県生まれの秋映は9月下旬から10月にかけて収穫され、最近ではスーパーでも見かけるようになりました。深紅の美しい色合いで、少し硬めのシャキシャキした食感が魅力です。甘み

と酸味のバランスも良く、少し暑さが残る秋の始まりにぴったりのフルーツです。さらにりんごは美味しいだけでなく栄養も豊富です。カリウム、食物繊維、リンゴ酸、クエン酸、ポリフェノールなどが含まれ、**生活習慣病の予防、疲労回復、便秘改善、美肌効果**などが期待できます。

季節の変わり目で疲れやすい今の時期、身体を助けてくれる心強い果物です。私は毎日1個のりんごを食べていますが、便秘知らずで風邪もひかず、肌の調子も良いのはりんごのおかげかもしれません。（山本）

健康レシピ

RECIPE



冷蔵庫の残り野菜でアレンジOK！
にんじんや玉ねぎを加えても◎



ワンパンでつくる！

野菜たっぷりあったか素麺

材料（2人分）

ピーマン	2個
キャベツ	100g
豚肉	100g
素麺	2人分
塩こしょう	少々
中華だしの素（ペースト）	小さじ1
水	1200cc

【仕上げ用】

ごま油	少々
黒こしょう	少々

作り方（調理時間：約10分）

- 1 ピーマンは細切り、キャベツはざく切りに。
豚肉は食べやすい大きさに切る。
- 2 鍋に豚肉・ピーマン・キャベツを入れて炒め、
塩こしょうで下味をつける。
- 3 野菜がしんなりしたら水を加え、沸騰した
ところに素麺を入れる。ほぐれたら中華だ
しの素を加えて味を整える。
- 4 器に盛り、仕上げにごま油と黒こしょうを
かけて完成。

素麺から塩分が出るので、
味つけが濃くなりすぎない
ように注意。

素麺は伸びやすいので、鍋
に入れたらさっと仕上げる
のがコツです。

illness 今月の病気の話【ニコろと散歩】

厳しい猛暑を乗り越え、過ごしやすい季節となりました。今回は散歩の効果についてお話しします。

散歩の効果

歩くことには脳をクールダウンさせ、考えすぎによる頭の疲れを和らげる効果があるとされています。さらに散歩によって「幸せホルモン」と呼ばれるエンドルフィンが増え、気分の改善につながるといわれています。特に朝の散歩で日光を浴びると、セロトニンの分泌が活性化し、気分の安定や生活リズムを整える効果が期待できます。

散歩の時間帯

朝日を浴びながら歩くことが推奨されていますが、人によっては朝から動き出すのが難しい場合もあります。そんなときは「夕方や夜の散歩」を取り入れてみましょう。夜は人や車の通りが少なく、静かな環境の中でゆっくり歩くことができます。日中に感じやすいプレッシャーやストレス、情報の多さも軽減され、落ち着いた気持ちになりやすいといわれています。

ただし就寝直前の散歩は体温が上がって眠れなくなることがあるため、寝る2時間前までに終えるのが良いとされています。そのうえで、ご自身が一番動きやすい時間帯を選んでみてください。

窓辺での工夫

外に出たい気持ちはあっても、なかなか行動に移せない時もあります。そんな時は無理をせず、窓を開けて外の景色をしばらく眺めるだけでも気分転換になります。月を見上げたり、風を肌で感じたり

と、五感を使って自然を味わうことでリラックス効果が得られることもあります。

無理をしないこと

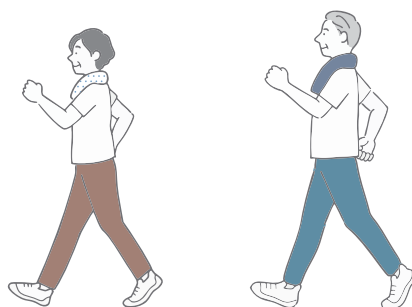
体調がすぐれない時はまず休むことを優先しましょう。その上で無理のない範囲で少しずつ散歩を取り入れるのがおすすめです。まずは楽しみながら10分ほど歩くことから始めてみてはいかがでしょうか。(花岡)

散歩におすすめの時間

朝 または 夜

散歩の時間が取れない時

窓を開けて外の景色を眺める



days 今日は何の日？

10月15日「世界手洗いの日」

2008年の国際衛生年に制定されました。新型コロナウイルス感染症予防のひとつとして手洗いが推奨され私たちにも身近な習慣になりました。石鹸と綺麗な水での手洗で様々な病気を防ぐことが出来ます。トイレに行った後、咳やくしゃみ後、帰宅した際などしっかり手洗いをしましょう。

word 心にひびく一言

私は失敗したことがない。ただ、1万通りのうまくいかない方法を見つけただけだ。

トーマス・エジソン
(米国の発明家、起業家 / 1847～1931)

quiz 脳活ワイズ

①～③の中から空欄に入る言葉を選びことわざを完成させましょう

問題1

待てば 路の日和あり

①空 ②海 ③山

意味

今は思うようにいなくても焦らずに待っていれば、幸運はやってくる

問題2

良薬は ににがし

①舌 ②口 ③耳

意味

良い忠告は聞くのがつらいが身のためになる

問題3

転び 起き ①二・三 ②七・七 ③七・八

意味 何度失敗しても諦めずに努力すること

9月号の答え

A:ら B:ず C:い D:え

わたしたちは明日への健ま者

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健ま者

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

