



夏休み

TOPICS

梅雨の雨でジメジメと過ごしにくい日が続き、7月となり、いよいよ夏がやってきました。みなさん、体調を崩されていないでしょうか。もう少しすると、子どもたちは夏休みが始まる時期です。子どもの頃は、夏休みが待ち遠しかった反面、たくさんの宿題をしなくてはいけないというプレッシャーが憂うつだった思い出があります。

夏休みは、通常の学校生活では経験できない生活や活動の体験、自主・自律の生活態度の育成を目的として、1881年（明治14年）に文部科学省が定めたものです。自然や学校以外の人とのふれあいを深め、人間性を培い、学校生活では得られない経験を積む良い機会とされています。

子どものために設けられた休みではありますが、大人もまた、暑い夏を乗り切るために、日常ではあまりしないことをしてリフレッシュできればいいですね。夏祭りに行ったり、海や川に出かけたりして、夏を味わいながら過ごせればいいなと思っています。



健康レシピ

RECIPE



気軽に美味しい♪

白ねぎのコンソメ煮

材料

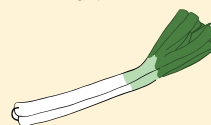
白ねぎ	1本
★コンソメ顆粒	大さじ3
★しょうゆ	適量
ブラックペッパー	適量

作り方

- 1 鍋にねぎが全部浸かるぐらいの水を入れて、★を入れて煮る
- 2 ねぎがお好みの柔らかさになったら、ブラックペッパーを振りかけて完成

料理のポイント

コンソメがない場合は、マギーブイヨン固形2個で代用できます。



不安障害とは？

不安障害は特定の事柄（あるいは漠然と）に対し不安・恐怖を感じ日常生活に支障をきたします。主な症状としては、動悸、息苦しさ、めまい、吐き気などの身体症状、過度な心配、予期不安などの精神症状、そして回避行動が挙げられます。

回避行動とは？

回避行動とは、不安や恐怖を感じる状況を避けようとする行動を指します。

人と接することへの強い不安から外出を控えるなどが典型的な回避行動です。不安な状況を避けることで、その状況に対する不安は一時的に和らぎますが、根本的な不安は解消されません。むしろ、不安な状況に「耐えられなかった」という経験が積み重なることで、不安な状況に対する自信がさらに失われ、「やはり自分は無理だ」という認知が強化されます。

これにより、次に同じような状況に直面する際に、より強い不安を感じ、さらに回避行動に走りやすくなるという悪循環が形成されます。結果として、行動範囲が狭まり、社会生活や職業生活に大きな影響を及ぼすことになります。

認知行動療法

不安障害への対応としては、この悪循環を断ち切ることが不可欠です。薬物療法と並行して認知行動療法が有効な治療法とされています。特に段階的に不安な状況に身をさらしていく暴露療法は、回避行動を克服するために非常に有効です。具体的には不安階層表を用い、不安の少ない状況から徐々に不安の強い状況に挑戦していきます。これにより、「不安な状況でも大丈夫だった」という成功体験を積み重ね、自信を取り戻すことで、悪循環を断ち切り、安心して生活できるようになることができます。

不安な状況に挑戦することは勇気のいることです。最初の一步（例えば外出が怖い方と一緒に外に出てみるなど）を踏み出すお手伝いをし、徐々にご自身で対処できるよう力を引き出すことが訪問看護の役割のひとつとなります。

階層	不安レベル	状況・行動
1	10	玄関まで行く
2	20	自宅周辺を一周する
3	30	近くのコンビニに行く
4	40	スーパーに行く
5	50	電車で1駅移動する



days 今日は何の日？

7月25日 「かき氷の日」



かき氷が別名「夏氷（なつごおり）」と呼ばれることに由来し、「な(7) つ(2) ご(5) おり」の語呂合わせから一般社団法人・日本かき氷協会が制定しました。

近年は、40℃を超える暑さは珍しいことではなくなってきてしまいました。かき氷で「涼」をとりながら暑さを乗り切りましょう。

word 心にひびく一言

Nursing is an art.

～看護は一つの芸術である～

フロレンス・ナイチンゲール

quiz 脳活クイズ

漢字を足すと出来上がる二字熟語は何でしょう？

問題 1

言 + 里 + 立 + 舌 =

問題 2

ネ + ネ + 一 + 十 + 申 =

問題 3

里 + 米 + 王 + 斗 =

6月号の答え

へ(へのへのもへじ)

「へのへのもへじ」の各文字と各パーツを対応させたものです。

目は「の」、鼻は「も」、口は「へ」で表されます。

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

