



「頑張りすぎない夏の過ごし方」

8月は、1年の中でも特に暑さが厳しく、知らないうちに心や体が疲れやすい季節です。暑さで食欲が落ちたり、寝苦しさから睡眠不足になったりすると、「なんとなくやる気が出ない」「気分が落ち込みやすい」「イライラする」と感じる場合があります。こうした変化は、心の問題だけではなく、暑さによって体が疲れているサインかもしれません。暑い日が続くと、「いつも通りに過ごさなければ」「もう少し頑張らないと」と思うこともあるでしょう。しかし、夏は普段以上に体へ負担がかかる時期です。思うように動けない日があっても、自分を責める必要はありません。少しペースを落とし、こまめに休憩を取ったりすることも、心と体を整えるための大切な工夫です。

また、毎日の中に「ほっとできる時間」をつくることもおすすめです。飲み物をゆっくり味わう、好き

な音楽を聴く、涼しい部屋で読書やテレビを楽しむ、朝や夕方の比較的涼しい時間に外の空気を感ずるなど、ほんの数分でも気持ちが落ち着く時間は、心のリフレッシュにつながります。風鈴の音や夕焼け、入道雲など、夏ならではの風景を楽しむのもよいですね。

毎日を完璧に過ごすことよりも、「今日はゆっくり休めた」「少し気分転換ができた」と感じられることも、大切な一歩です。ご家族や周りの方も、いつもと様子が違うと感じたときは、無理を勧めず、ゆっくり休めるよう声をかけてみてください。

この夏は、頑張ることと同じくらい、自分をいたわる時間を大切にしてみませんか。無理のない自分らしいペースで、暑い季節を穏やかに過ごしていきましょう。

夏のひと息

TOPICS



健康レシピ

RECIPE



＼鍋ひとつで作る！／

野菜たっぷりあったかそうめん

材料 (2人分)

- ・そうめん …………… 2人分
- ・豚肉 …………… 100g
- ・ピーマン …………… 2個
- ・キャベツ …………… 100g
- ・水 …………… 1,200ml
- ・中華だしの素(ペースト) …………… 小さじ1
- ・塩・こしょう …………… 少々
- 〈仕上げ用〉
- ・ごま油 …………… 少々
- ・黒こしょう …………… 少々

作り方

- 1 ピーマンは細切り、キャベツはざく切りにします。豚肉は食べやすい大きさに切ります。
- 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ます。
- 3 野菜がしんなりしたら水を加えます。沸騰したらそうめんを入れ、ほぐれたところで中華だしの素を加えて味を調えます。
- 4 器に盛り、ごま油と黒こしょうをかけたら完成です。

調理時間:約10分



料理のポイント

- ・そうめんは伸びやすいため、鍋に入れたら手早く仕上げましょう。
- ・そうめんから塩分が出るため、味つけが濃くなりすぎないように注意してください。
- ・冷蔵庫に残っている野菜でアレンジできます。にんじんや玉ねぎを加えるのもおすすめです。

見方を変える「リフレーミング」

「自分は意志が弱い」「あの人はせっかち」など、私たちは自分や相手の性格を、ひとつの言葉で決めつけてしまうことがあります。けれども、人の性格や行動にはさまざまな面があり、見方を少し変えることで、短所だと思っていた部分が長所として見えてくることがあります。このように、物事を別の角度から捉え直すことを「リフレーミング」といいます。

例えば、「せっかち」は「行動が早い」「決断力がある」、「消極的」は「慎重に考えられる」、「忘れっぽい」は「小さなことにとらわれない」と言い換えることができます。また、「頑固」は「自分の考えをしっかりと持っている」、「心配性」は「慎重に準備できる」と捉えることもできます。同じ性格や行動でも、どこに目を向けるかによって、受け止め方は変わります。

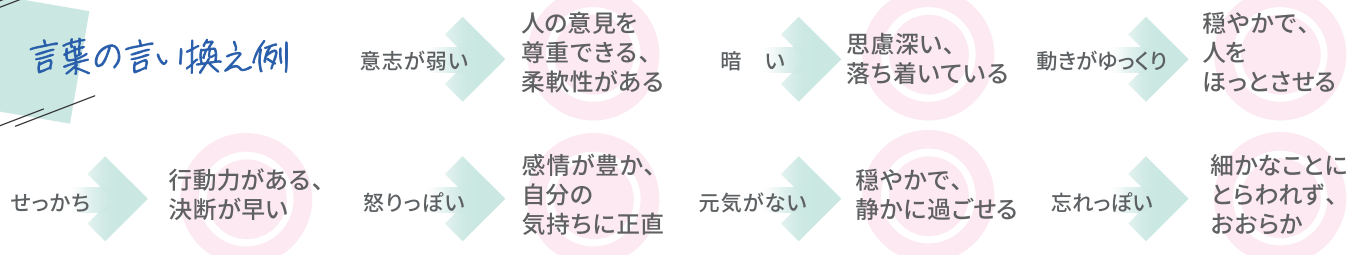
うまくいかないことがあると、「自分はだめだ」と責めてしまうこともあります。そんなときは、「失敗した」ではなく「次に生かせる経験ができた」、「できなかった」ではなく「今回は難しかった」と

言葉を少し変えてみましょう。無理に前向きになる必要はありませんが、別の見方があると気づくだけでも、心が少し軽くなることがあります。また、「苦手だからやりたくない」と感じたときも、「新しい経験を積む機会かもしれない」「初めからうまくできなくても大丈夫」「できることから少しずつ始めてみよう」と考えることで、一歩を踏み出しやすくなるかもしれません。

自分や相手の気になるところを見つけたときは、「別の言葉で表すとしたら、どのように言えるだろう」と考えてみましょう。見方を変えることは、無理に考え方を変えることではありません。自分を責めすぎず、自分にも相手にもやさしく向き合うための、ひとつの方法です。



言葉の言い換え例



days 今日は何の日？

8月8日 笑いの日

「笑いの日」は、笑い声の「ハッハ」を「8・8」と読む語呂合わせにちなんで制定されました。笑うことは、気持ちを明るくするだけでなく、心や体の緊張をやわらげ、気分転換にもつながるといわれています。

自然に笑えない日もあるかもしれませんが、無理に笑う必要はありません。好きなお笑い番組や楽しい動画を見たり、家族や身近な人と会話を楽しんだりしながら、自分のペースで笑顔になれる時間を取り入れてみましょう。ほんの少し笑うだけでも、心がふっと軽くなるかもしれません。

word 心にひびく一言

だけど、こんなに泣いてもいい
理由があるときには、泣けるだけ泣いておくれ
「ムーン谷の夏まつり」より トーベ・ヤンソン 著

quiz 脳活クイズ

名所や観光地から連想される都道府県を考えてみましょう。

- ① 首里城・ひめゆりの塔
- ② 桜島・屋久島・霧島神宮
- ③ 下呂温泉・白川郷
- ④ 奥入瀬溪流・弘前城



- 7月号の回答 - A・花 B・火 答え：花火

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

