



季節のいはい

TOPICS



秋を楽しむ

～身近な秋を探しに、
散歩へ出かけませんか～



暑さもようやく落ち着き、少しずつ過ごしやすい季節になってきました。皆様いかがお過ごしでしょうか。

秋の楽しみ方は、スポーツや読書、食事など人それぞれです。私は自然の多い場所で育ったこともあり、休日には山や川へ出かけ、ゆっくり過ごすことが好きでした。最近では、季節の移り変わりを感じながら散歩をすることが楽しみの一つになっています。そこで今回は、秋の風や景色を楽しめる「散歩」をテーマにしました。秋は、夏に比べて涼しく爽やかな風が感じられます。散歩をしながら風を感じたり、色づき始めた木々や落ち葉を眺めたりすると、身近なところでも秋の訪れを感じることができます。

無理をせず、自分のペースで、身近な秋を探しながら散歩を楽しんでみてはいかがでしょうか。



散歩には、こんな良いところがあります

気分転換に

外の空気や景色に触れることで、気持ちもすっきりします。

生活リズムを整える

日中に日光を浴びることで、毎日のリズムづくりに役立ちます。

心地よい眠りに

無理なく体を動かすことで、自然な眠りにつながります。

体力づくりに

自分のペースで歩くことが、体力や筋力の維持につながります。

季節を楽しむ

秋の風や紅葉、虫の声など、身近なところで季節を感じられます。

健康レシピ

RECIPE

材料

(2～3人分)

- ・ホットケーキミックス 150g
- ・卵(Mサイズ) 1個
- ・牛乳 120ml
- ・抹茶 大さじ1
- ・きんとき豆 1袋

抹茶ときんとき豆のレンチン蒸しパン



作り方

調理時間:約5分

- 1 容器に卵と牛乳を入れ、よく混ぜる。
- 2 ホットケーキミックスと抹茶を加え、さっくり混ぜる。
- 3 きんとき豆を加え、軽く混ぜる。
- 4 ラップをふんわりかけ、600Wで4分～4分30秒加熱する。生地が竹串をさし、生地がつく場合は、10～20秒ずつ追加で加熱する。



料理のポイント

ポイント1

粉を加えたら、練らずにさっくり混ぜるとふんわり仕上がります。

ポイント2

加熱ムラを防ぐには、電子レンジ対応の保存容器がおすすめ。耐熱皿を使う場合は、小さめの容器が適しています。

脳の2つのモードを使い分けて心を軽くしよう

脳の2つのモードを使い分けて心を軽くしよう。私たちの脳には、状況に応じて切り替わる2つの状態(ネットワーク)があります。

① ぼんやりしている時に働く「DMN」

椅子に座ってゆっくりしたり、お風呂でくつろいだりしている時に働きやすいとされています。この時、脳は記憶や情報を整理し、アイデアやひらめきが生まれることもあります。ただ、考えごとが長く続くと、過去の失敗やこれからの不安などを繰り返し考えてしまい、気持ちが疲れてしまうこともあります。

② 目の前のことに集中する「TPN」

散歩や家事、計算など、何かに集中している時に働きやすいネットワークです。目の前のことに意識を向けることで、考えごとから気持ちを切り替えやすくなることがあります。



『心を軽くするコツ』



ぼんやりする時間も、何かに集中する時間も、どちらも大切です。もし考えごとが続いて気持ちが重くなった時は、散歩をする、食器を洗う、身の回りを片づけるなど、手軽にできることへ意識を向けてみましょう。少し行動を変えることで、気持ちもふっと軽くなるかもしれません。

days 今日は何の日？

10月30日 「初恋の日」

1896年のこの日、詩人・小説家の島崎藤村さんが初恋の詩を発表したことからこの日になりました。

中学生の頃、国語の授業で暗記したことを思い出します。大人になり久々に読み返すと淡く色っぽい詩にドキドキします。

word 心にひびく一言

速度を上げるばかりが、人生ではない。

マイトマ・ガンジー(1869年~1948年)

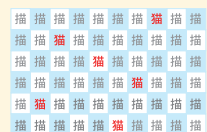
忙しい毎日の中でも、ときにはゆっくり過ごす時間を大切にしたいですね。

quiz 脳活クイズ

秋にまつわるクイズに挑戦！

- Q1. 秋に甘い香りを楽しめるキンモクセイ。その香りに期待される効果は？
① リラックス・安眠 ② 記憶力向上
③ 鼻づまり改善
- Q2. 秋が旬のきのこ。血糖値や脂質との関わりが研究されているのはどれ？
① エノキダケ ② シイタケ ③ マイタケ
- Q3. 秋の景色を彩るもみじ。気温が何度くらいになると色づき始める？
① 15℃ ② 8℃ ③ 0℃

-9月号の答え-
6 匹



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

