



ア  
ス  
か  
ら  
の  
お  
知  
ら  
せ

訪問看護ステーション

# アス通信



2026  
月号



## トピックス

TOPICS

### 雨音と花に癒やされる6月



6月といえば、雨や蒸し暑さが始まり、祝日もないため、体も心も少し疲れを感じやすい時期です。皆さんは、6月と聞いて何を思い浮かべますか。父の日、夏至、傘、ボーナス……いろいろなものがありますね。花が大好きな私は、美しく咲くバラや、雨に濡れて生き生きと育つアジサイなど、季節の植物を思い浮かべます。6月21日頃に迎える夏至は、1年で最も昼の時間が長い日です。気温の上昇と雨の恵みを受けて、植物たちはぐんぐん成長していきます。雨の日でも、ふと足元や道端に目を向けると、美しく咲く花々に出会えることがあります。その小さな発見が、少し沈んだ気持ちをふっと軽くしてくれることもあります。

今回おすすめしたいお花スポットは、尼崎市にある「上坂部西公園（尼崎市都市緑化植物園）」です。四季折々の花が楽しめる花壇やバラ園、温室などがあり、雨の日の散歩にもぴったりの場所です。正式名称は尼崎市の施設案内でも「上坂部西公園／緑の相談所」とされています。また、尼崎緑化公園協会の公園紹介でも、都市緑化植物園として紹介されています。真夏に入る前のこの季節は、気軽に散歩を楽しむのにちょうどよい時期です。自然が奏でる雨音に耳を傾けながら、気ままに花を眺めて歩く時間は、私にとって大切なリフレッシュのひとつです。



### 豆知識

#### 「6月 水無月」

旧暦6月が田んぼに水を張る「水の月（水な月）」だったことに由来する説が最も有力。古語の「無」は「の」を意味し、当て字として「無」が使われたとされています。

## メンバー紹介

MEMBER

member 十三

看護師

川口 こづゑ

かわぐち こづゑ



このたび、4月から新しく仲間入りさせていただきました、川口こづゑです。まだ慣れない私に、皆さまが少し緊張されたり、不安に思われたりすることもあるかもしれません。これから少しずつお話をしたり、関わらせていただいたりする中で、お互いのことを知り、安心して過ごしていただける関係をつくっていきけたらと思っています。皆さまが安心して、穏やかに生活していけるよう、私も日々学びながら努めてまいります。どうぞよろしくお願いいたします。

## 健康レシピ



### 炊飯器で作る♪ 丸ごとと玉ねぎのチキンライス



RECIPE



#### 材料

(3~4人分)

- ・米 2合
- ・玉ねぎ 1個
- ・鶏ももミンチ 150~200g
- ・ケチャップ 大さじ4
- ・コンソメ 小さじ2
- ・塩こしょう 適量
- ・バター 10gほど

(仕上げ)

- ・パセリ
- ・ブラックペッパー お好みで

#### 作り方

調理時間 約5分 ※炊飯時間を除く

- 1 炊飯器に研いだ米、ケチャップ、コンソメ、塩こしょうを入れ、水を2合の目盛りまで加える。
- 2 鶏ミンチを加えて軽く混ぜ、ヘタを取った玉ねぎを丸ごと入れる。
- 3 通常どおり炊飯する。
- 4 炊きあがったらバターを加え、玉ねぎを崩しながら全体を混ぜる。
- 5 器に盛り、お好みでパセリやブラックペッパーをかけて完成。

#### 料理のポイント

- ・玉ねぎは炊きあがってから崩せばOK。
- ・バターは最後に入れるとコクが出ます。
- ・新玉ねぎや脂の少ない鶏ミンチを使う場合は、水を少し控えめにすると、べたつきにくくなります。



## “梅雨の季節に要注意!気圧の変化とうつ症状の関係”

### 気圧の変化がもたらす 体と心への影響

梅雨の時期は、低気圧や湿度の高さ、気温差などにより、体や心に不調が現れやすくなります。ここでは、気圧の変化によって起こりやすい不調と、日常でできる対策をご紹介します。

#### 気圧の変化による主な影響

##### ・自律神経の乱れ

気圧が低下すると、自律神経のバランスが乱れ、体のだるさや眠気を感じやすくなることがあります。

##### ・気分の落ち込み

セロトニンは「幸せホルモン」とも呼ばれ、心の安定に関わる神経伝達物質です。日照時間の減少や生活リズムの乱れなどにより、気分が落ち込みやすくなることがあります。

##### ・身体の不調

気圧の変化により、頭痛や冷え、肩こりなどの症状が出やすくなることがあります。



#### 気圧の変化による不調をやわらげる方法

##### ① 生活リズムを整える

毎朝できるだけ同じ時間に起き、朝日を浴びることで、体内リズムを整えやすくなります。

##### ② 適度な運動を取り入れる

軽いストレッチやヨガ、ウォーキングなどの有酸素運動は、血流を促し、気分転換にもつながります。

##### ③ 食生活を見直す

セロトニンの材料となる栄養素を含む食品として、バナナ、ナッツ、大豆製品などがあります。また、ビタミンB群を含む豚肉、玄米、豆類、ナッツ類や、鉄分を含むレバー、赤身の肉、魚、ほうれん草、小松菜などを意識してとることで、体調管理のサポートになります。

##### ④ リラックスする時間を持つ

アロマやハーブティーを取り入れたり、ゆっくり入浴したりすることで、心身を落ち着かせる時間をつくりましょう。

梅雨の季節は、低気圧や湿度、気温差、隠れた脱水などにより、さまざまな不調が現れやすい時期です。自律神経を整え、梅雨を健やかに乗り切るための一つの方法として、ぜひ日々の生活に取り入れてみてください。体調不良が長く続く場合や、つらい症状がある場合は、無理をせず医療機関などに相談しましょう。

## days 今日は何の日?

### 6月6日 楽器の日

「楽器の日」は、全国楽器協会が1970年(昭和45年)に制定しました。楽器を演奏する楽しさを知り、楽器を始めるきっかけにしてもらうことを目的としています。同協会では、6月1日～10日を「楽器とふれあう10日間」とし、全国でミニコンサートや楽器体験など、さまざまなイベントを開催しています。

## word 心にひびく一言

思いっきり不幸を吸い込んで、吐く息を  
感謝に変えれば、  
あなたの人生はやがて光り輝くでしょう  
小川糸『ライオンのおやつ』より

## quiz 脳活クイズ

### 第1問

真ん中の空欄(□)に漢字を1つ入れると、上下左右にそれぞれ「2文字の言葉」が4つ出来上がります。□に入る漢字は何でしょうか?

【 麦 】

↓

【 新 】→【 □ 】→【 葉 】

↑

【 紅 】

ヒント

ホッと一息する時におなじみ

### 第2問

梅雨の時期、お部屋の中にずっといるのに、いつも「外」ばかり見ているものは?

### 第3問

座っている時にはあるのに、立ち上がると「なくなってしまうもの」は?

ヒント 一度座ってから立ち上がってみて下さい

### - 5月号の回答 -

第1問よもぎ 第2問ひばり 第3問たんぽぽ

わたしたちは明日への存在者  
訪向看護ステーション

アス 尼崎

〒661-0012  
兵庫県尼崎市南塚口町 2-15-18 ル・テポ 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存在者  
訪向看護ステーション

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

