

はればれ通信



日々深みを増す山々の緑が、雨に濡れ一層色濃く輝く季節となりました。そろそろ梅雨の訪れを感じるこの頃、皆さまいかがお過ごしでしょうか。

前号でストレスについてお知らせしましたが、考え方や見方、行動を変えることで、ストレスに対応できます。

ストレスをためやすい性格とは？



これらの性格は良い面もありますが、強すぎると悪い面も出てきます。

周囲のペースに合わせようとする傾向が強い場合、自分の気持ちを押し殺して周りに合わせ、ストレスをためやすくなります。

責任感が強すぎる場合、失敗やうまくいかないことがあると、全て自分の責任と思いがちです。



ものの見方を変えてみよう

-  全て自分の責任と思わない
-  失敗にくよくよしない

失敗や間違いは誰にもあることです。失敗したら素直に謝り、同じ間違いを繰り返さないよう注意すれば良いのです。

-  プラスの面を見よう

物事は○か×、白か黒のように二者択一で済まないことがあります。マイナスの出来事も必ずプラスの面があります。

-  行き詰まったら、考えを変えてみる

「～すべき」とか「～でなければ・・・」と決めつけしないで、考え方を考えてみましょう。良い策が浮かぶことがあります。

-  明日の事は明日考えよう
-  自分がダメだと思えたら・・・

誰にでも調子の良い時、悪い時があります。「こんな事もあるさ」と気軽にとらえて、自分を責めないで。



元気！がでる食事



タンパク質は、からだに必要な大切な栄養です。元気がでますよ！

豚しゃぶのおろし和え (4人分)

一 材 料

豚肩薄切り肉	250g
春菊	200g
大根	200g
スリムネギ	20g
レモン	
しょうゆ	
(もしくはポン酢)	
ミニトマト	

- ①豚肉は、食べやすい大きさに切る。
- ②春菊は、茎の硬いところは取り除き、食べやすく切る。
- ③大根はおろして、スリムネギは小口切りにする。レモンはくし形に切っておく。
- ④鍋に湯を沸かし、豚肉を茹でる。春菊も同じ湯で茹でる。
- ⑤深めの器に、豚肉と春菊を盛り、ゆで汁を少しかける。彩りにミニトマトを飾る。別の器に大根おろし、スリムネギ、レモンを添えて、しょうゆをかける。豚しゃぶをタレに付けて食べる。(ポン酢でもよい)



ワンポイントアドバイス

～高齢期のうつ病～



配偶者や友人との死別、仕事など役割がなくなるなど、失うことの多い高齢期は、「うつ」が誰ものそばにある状態です。また、高齢期の「うつ」は他のさまざまな病気を引き起こすこともあるため、注意が必要です。

- 特徴** ★気持ちに変化がなくとも、からだに様々な異変がでることがあります。
- ★認知症と間違えられることがあります。
 - ★大病のあとに発症することがあります。
 - ★うつになると、心筋梗塞、骨粗しょう症、感染症、認知症になりやすく、活動の意欲も下がるため、要介護状態になりやすくなります。

高齢期は「うつ」になりやすいことを知しましょう。

「うつかな」と思ったら、かかりつけ医に相談しましょう。

年だから…とそのままだとせず、早めに診断を受けましょう。

編集後記

久しぶりに、かっこうの声を聞きました。

植え終わった田の稲が、緑のじゅうたんのようになるのも間近です。いろいろと忙しくなる時期ですが、つかの間の新緑を存分に味わいたいものです。もちろん山の幸も。「こころはればれ通信」の第5号をお届けします。