



梅雨に入り、暑い日々が続きますがいかがお過ごしでしょうか。

当訪問看護ステーションは今年4月に開設し4か月が経過しようとしています。まだまだ新米ですが御利用者・御家族の方のお役に立てるよという気持ちで日々励んでいます。

現在、私共はご家庭で療養を行っている様々なケースに対応できるように体制を整えており、御利用者の方の身体的・精神的援助はもちろんですが、御家族の方の様々な負担を軽減できるようにと考えています。また、認知症や精神疾患の方の関わりについて不安や悩みについても随時ご相談を受け付けていますのでお困りの事等あまりしたら気軽に私共にご相談下さい。



さて、心のスランプ6月病をご存知ですか？5月病と同じで適応障害の一つと考えられています。几帳面で真面目、いろいろな事を考え込んでしまう人に多く、社会人だけでなく主婦や子供もなることもあり長引いてしまうとうつ状態になることもあります。

7月に入り暑さ本番になる前のこの時期、ご自身の体調の声に耳を傾けてはいかがでしょうか？

<6月病の予兆 1つでも当てはまったら要注意><症状>

・最近なんか笑わなくなった。

・「ごめん」「すみません」「OOすべきだ」が口癖になっている。

・朝だけ妙に体調がすぐれない。

・飲み会の誘いを直前キャンセルしてしまう。

・ちょっと涙もろくなった気がする。



<体の不調>

- ・便秘、下痢、腹痛が起こる
- ・めまいがする
- ・吐き気が起こる
- ・ひどい肩こりや頭痛が起こる
- ・疲れやすい
- ・だるい、体が重い
- ・寝つきが悪い
- ・熟睡感がない
- ・朝起きられない
- ・食欲がわかない など

<心の不調>

- ・気持ちが落ち込む
- ・不安や焦りを感じる
- ・イライラする
- ・やる気が出ない
- ・何をしてもめんどどうでおっくうになる
- ・判断力や思考力が低下する
- ・集中力が低下して、物忘れをする
- ・今まで興味があったことが楽しいと思えなくなる など

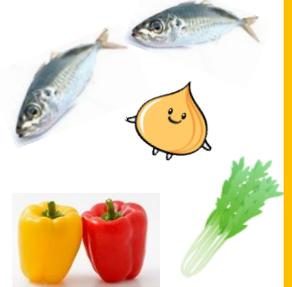
今回は、あと一品あるとバランスよくなるレシピをご紹介します





★栄養メモ

ビタミンB6は魚や芋、豆類などに多く含まれるビタミンです。ビタミンB6はたんぱく質を作る時、壊す時にも必要です。それは神経伝達物質にまで関係してきます。気分の優れない梅雨の時期に合わせ、ビタミンB6の多い食材と噛みごたえのある食感、さっぱりとした味付けのメニューを



【作り方】

- ①野菜を千切りにし、軽く湯通しする。
- ②調味料を合わせて鍋で沸騰させ、湯通しした野菜を加え冷ましておく。
- ③小さめに切った鰯に塩コショウをふり、片栗粉を付ける。
- ④170℃～180℃の油できつね色になるまで揚げる。
- ⑤冷ましておいた調味料に漬け、熱が取れたら出来上がり。

●栄養価(一人分)

エネルギー	223.0
たんぱく質	14.4
ビタミンB6	0.3
ビタミンC	21.0
塩分	2.8

【分量(3人分)】

鰯の3枚おろし	200g	だし汁	100ml
片栗粉	適量	穀物酢	大さじ2と1/2
塩コショウ	適量	醤油	大さじ3
サラダ油	適量	砂糖	大さじ3
赤・黄パプリカ	各 1/4 個	白ごま	適量
玉ねぎ	1/4 個		
水菜	一束 (50g)		



フクニユース



前号ご紹介したひよどりの卵は無事孵化し巣立ちました☺ 写真が分かりにくいかもしれませんが卵3個のうち2個が孵化しました。



社会福祉法人 はーとらんど

ハートランド五條 訪問看護ステーション

〒637-0071 奈良県五條市二見5丁目3番63号

TEL 0747-24-5020 FAX 0747-26-0008

お気軽にご相談

ください

