

# YELL NEWS



発行No. 13-06号  
 発行責任者: 特定非営利活動法人 エール  
 (事業所名) エール・ジャパン  
 理事長 越山 由香



ふと気づけば木々の緑も彩り深くなりましたね。初夏のような陽気が少しずつ多くなって、例年より10日も早く「梅雨」入りしました\*+。  
 ジメジメとした毎日に気分が落ち込んだり、倦怠感やイライラ\*グッスリ眠れないなど、1年のなかでもこの時期5~6月は、メンタル的に不安定になりやすい季節ですが、皆さまはいかがですか？  
 笑顔や心遣いを絶やさないようにしていても、日々いろんな場面に遭遇し、グッたり\*ストレスが溜まるという方もいらっしゃると思います。

~~今回は【**ストレスとセルフケア**】について~~

## <雑学コーナー 第6巻>

今月のテーマは『梅雨』

♪中国では、梅の実が黄色く熟すことを指す「黄梅」という言葉にちなんで「黄梅雨」と呼ばれ、またこの時期は湿度が高くカビが生えやすいことから「霉雨(ばいう)」とも呼ばれ、これが同じ音の「梅雨」に転じたと言われています。  
 ♪今年に入梅が早かったぶん、梅雨明けも早くなるのかという、あまり関係がないらしいです……ザンネン★

## エールおすすめ！かんたんお料理レシピ vol.52 ★簡単☆枝豆とひじきとツナのマヨサラダ★

【材料】(2~3人分)  
 冷凍枝豆 150g  
 ひじき 30g  
 ツナ 小1缶  
 マヨネーズ 大1  
 すりゴマ 大1  
 めんつゆ 小2

コツ・ポイント  
 めんつゆは4倍濃縮のもので、小さじ2でちょうどです。濃度によって量を調節してみてください☆



### 【作り方】

- 1 枝豆は解凍し、さやから出す。ツナは油を切っておく。
- 2 ひじきは深めの耐熱容器に入れ水で戻し、戻ったらそのままラップをして、レンジで1分半~2分温め、水気をしっかりと切る。
- 3 全ての材料をよく混ぜたら完成♪

# 風疹が大流行しています!!

## 患者数は去年の同じ時期の約40倍

(平成25年5月22日の時点)



- ◆風しんウイルスは「せき」や「くしゃみ」などで飛沫感染します。
- ◆潜伏期間は、感染から14から21日です。
- ◆症状は、突然の全身性の小丘疹状の発疹、発熱及びリンパ節腫れ(耳の後ろ、首の後ろ、後頭部)を特徴としますが、多くの場合は入院する必要もなく、数日間で治ります。
- 飛沫感染することから、外出後の手洗い、うがいをしっかりとしましょう。

★男性に多いのが特徴で、女性の約4倍です。  
 ★年齢別で見ると、男性では20代から50代前半まで女性では10代の後半から30代にかけて多くなっています。

●風疹にかかったことがあるか。風疹のワクチンを受けたことがあるか、確認しましょう!!!

※風疹は一度罹ると大部分の人は生涯、罹ることはありません。



この新聞に関するご質問・ご意見などのご遠慮なく下記までお寄せ下さい♪

【TEL】 072-224-2700  
 【FAX】 072-224-2770  
 【MAIL】 info@npo-yell.org



実績記録票や活動日誌の記入は「消せるペン」を使用せずに、普通のボールペンを使用するようにお願いいたします。

\*注意\*

### ストレスって何？

ストレスと聞くと、嫌なことやツライことだと連想される方が多いかもしれませんが、でも実は、嬉しいことも楽しいこともストレスの原因になります。  
 ストレスとは「外部から刺激を受けたときに生じる緊張状態」のことです。

### ストレスの原因って？

- <物理化学的ストレス>  
暑さや寒さ、ケガ、気圧の変化、振動や騒音、化学物質などによる物理的な刺激
- <生理的ストレス>  
過労、睡眠不足、飢餓(栄養不足)、病原菌の侵入などによる生理的な刺激
- <心理的ストレス>  
人間関係のトラブル、精神的な苦痛、緊張、不安、恐怖、怒り、悲しみ、喜びなどによる心理的な刺激

### \*\*自分のストレスサインを知っておきましょう\*\*

ストレスを受けることで、体調を崩すだけでなく、気持ちが不安定になることは誰でも経験することです。つらくて食欲がない、気持ちが落ち着かなくて眠れない夜を過ごすこともあるでしょう。こうしたサインが出ていながら、これまでと同じようにストレスを受け続けていると、ココロもカラダも悲鳴をあげて、さらに調子をくずしてしまいます。以下はストレスサインの一例です。  
**【肩こり、腰痛、頭痛がひどくなる\*目の周りの筋肉が痙攣する症状が現れる\*目まい、耳鳴り\*疲労感、倦怠感が増強する。怒りっぽくなる、イライラする\*他人に敵意を感じやすくなる\*楽しさや嬉しさを感じにくくなる。笑顔が減る\*涙もろくなる】**…etc.

### \*\*ストレス解消法とセルフケア\*\*

- ◆Rest (休養) オンとオフを切り替える  
仕事のオンとオフの区切りをつけて、心身を休ませる日をつくりましょう。のんびり過ごす\*散歩やストレッチなど、適度に体を動かすことで血行が良くなり、休養効果が高まる場合もあります。
- ◆Refresh (気晴らし) 五感をフルに使う  
ふだんの仕事では使わない部分をフルに使ってみましょう。  
音楽を聴く(聴覚) 絵画を見る(視覚) アロマテラピー(嗅覚) 味わって食べる(味覚) など、五感を十分に意識してみましょう。
- ◆Relax (くつろぐ) ゆったりとした時間を持つ  
気の合う友人や、家族との語り合いなどで、緊張を解きほぐす時間を持ちましょう。ペットと遊んだり、ガーデニングを楽しむなど、動物や植物と触れあうことで穏やかな気持ちになることができます。

