

◆ほかほか温まる豚汁◆

根菜はβカロチンや
ビタミンCが多い！

▼作り方▼

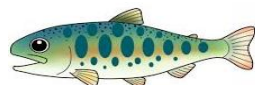
- ①大根と人参は5mmのいちよう切りに、里芋は4等分に切る。
- ②ごぼうは薄い斜め切り、こんにゃくは1cmの薄切りにする。
- ③豚バラ肉は1cm幅に切る。
- ④鍋に水と白だしを入れ、①②を入れたら中火にかける。
- ⑤ひと煮立ちしたら③を入れ、中火のまま煮たら灰汁を取り除く。
- ⑥火が通ってきたら調味料を入れ、弱火で5分煮たら完成☆

▼材料(6人分)▼

- 豚バラ肉:100g ○大根:100g ○人参:100g ○里芋:100g
○こんにゃく:100g ○ごぼう:50g ○水:1.5ℓ ○白だし:大さじ2
○みそ:100g ○酒:大さじ2 ○みりん:大さじ2 ○ごま油:大さじ2 ○酢:大さじ1
○砂糖:小さじ1 ○すりおろし生姜:小さじ1



院長のひとこと



2月のダイヤモンド・プリンセスから始まったコロナ禍。パンデミックとなり、ここまで全世界に大きな影響をもたらすとはその時点では考えも及びませんでした。

でも振り返ってみれば、人類の歴史は“感染症との闘いの歴史”です。人類が根絶した唯一の感染症である天然痘を初め、ペスト、スペイン風邪など新型インフルエンザ、エイズなどと闘ってきました。

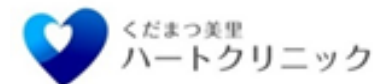
人類は自らの繁栄のため進化を続け、近代化・工業化を進めた結果、一方で環境や地球上で生存する他の生物に負荷をかけ続けてきたのも事実です。

他の生物（微生物含め）も環境に適応しようと突然変異や進化を繰り返し、必死に生き延びてきたのです。最近のコロナウイルス感染症然り。生き残りを賭けた選択の結果、SARS、MARS、SARS-COV2などコロナウイルスの一種が人類の細胞を自らの増殖に適した居心地の良い住処と決めてしまったのでしょう。

このコロナ禍を“人類第一主義”を見直す警鐘としても捉えたいものです。CO2排出制限、カーボンフリー、マイクロチップゼロなどを実現する第一歩を本気で踏み出す時でしょう。

とはいえ、とりあえず平穏な日常生活（新しい生活様式へのシフトを含めて）をはやく取り戻したい気持ちは皆さん強いと思います。日本でもコロナワクチンが安全に接種できる日が早く来ることを祈っています。

はーと♡通信 3



第19号 2020年12月15日

<今月のトピックス>

- ・～冬の水分補給～
- ・～マインドフルネスで心のストレッチ~/スタッフのひとこと
- ・Happy People! Live Longer! ごきげんに長生きしよう
- ・ほかほか温まる豚汁
- ・院長のひとこと



～冬の水分補給～

12月に入り一段と寒くなってきましたが、皆さん水分はどのくらい摂取していますか？人間の身体の60%は水分です。毎日食べ物や飲み物から2～2.5ℓの水分を摂取し、尿・便、汗などで同じくらいの量を排出しています。つまり、水分補給の重要性は夏場と変わっていないのです。さらに、水分補給は風邪対策にもなります。ウイルスは乾燥した状態で活発になります。湿度50%になると活動が急激に低下するため、水分補給は喉や鼻を潤し、ウイルスの侵入を防ぎます。喉が乾かないという人も、ルールを決めてこまめに水分摂取しましょう！



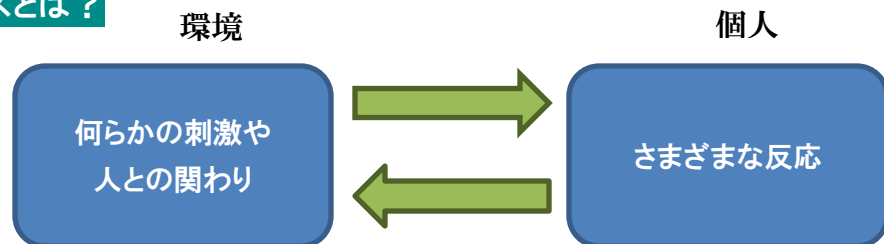
1月の休診日 1～3日、11日（成人の日）、日曜日

～マインドフルネスで心のストレッチ～

皆さんはストレスが多い、気分がうつうつするようなことがありますか？
今年1年想像もしていなかった新型コロナウイルス感染症の流行……。山口県感染者が増え、情緒が落ち着かない方も多いのではないのでしょうか？今回紹介するマインドフルネスで少しでも負の気持ちが落ち着くことを願います。

①マインドフルネスとは？

<イメージ>



マインドフルネスとは、今の自分の状態に意識を向けて心を整える技法で、「自らの体験にリアルタイムで気付きを向け、評価や判断を加えずにそのまま受け止め、味わい、手放すこと」と定義しています。

- 自分の思考や感覚を観察すること
- 評価や判断はしないこと（今の感覚をただ受け止める）
- 一つ一つの体験を丁寧に感じ取ること
- どんな体験もコントロールしようとしなくていいこと



②マインドフルネスの効果

- 自分に対する理解が深まる
- 自分を思いやることが出来る
（体験を丁寧に受け止めて味わうことが、自分を大切にすることに繋がる）
- 日常が楽しく感じられる
（無意識で行っていたことが新鮮に思えたり、日常が豊かに感じられる）

スタッフのひとこと

今回はここでスタッフのひとことです(*^_^*)12月中旬、とても寒くなりました。寒暖差で風邪を引かないように、暖かな服装で引き続き感染対策しながらこの冬を乗り越えましょう！私は年末年始ひきこもりで体重増にならないよう、気をつけます(^_^) 編集(Y.K)



③マインドフルネスの実践

▼呼吸の瞑想

- 1.背筋を伸ばして座ります。目は軽く閉じるか、薄く開けて斜め前を見ます。
- 2.息を吸った時に、お腹や胸が膨らむのを感じ、膨らんでいることをしっかりと意識します。呼吸はコントロールせず、そのとき一番したいように呼吸します。
- 3.息を吐いた時に、お腹や胸が縮むのを感じ、縮んでいることをしっかりと意識します。

→朝晩10分程度行い、慣れてくれば延長してOKです。



興味がある方は、あまり難しく考えずに実践してみましょう！簡単なので、誰でもできますよ。毎日ほんの少しでもマインドフルネスの時間を持っただけで生活の質が大きく改善したという方もたくさんいます。最近では、マインドフルネスが気軽に出来る携帯アプリもあるので、ぜひ試してみてくださいね。



Happy People! Live Longer! ごきげんに長生きしよう

●あなたの長生きの秘訣を聞かせて下さい●

Q: 毎日欠かさずしていることは何ですか？
A: 毎日ウォーキング(30分)している。(最低20分)

Q: あなたの元気の源は何ですか？
A: 8時間睡眠を心掛ける！最近はやりにくいですが、パッチワークも！今はコロナ渦で出来ないけれど子ども達との旅行も楽しみの一つ。

Q: 食事で習慣づけていることは何ですか？
A: 生野菜をできるだけ摂取している。
肉・魚などもバランスよく摂取！

健康はやはり食事からですね！



Y,Tさん
79歳