



早いものでカレンダーもいよいよ最後の1枚を残すのみとなりましたが、体調変わりなくお過ごしでしょうか？私は趣味のバレーボール観戦が本格的になり、今ではカメラも欠かせません！カメラと望遠レンズ等合わせて2kg程はあるかと思うのですが、それを毎回持っていくのにも慣れて来ました♪来年はまた更に筋力がつくかも知れません(笑)それでは、寒い日が続きますがお身体に気をつけてお過ごし下さい。

クローバーケアセンター 岩間 真由美



平成29年
(2017年)
12月号
vol.88

快眠のススめ



スッキリと朝目覚められた日は、一日中気持ちよく過ごせますよね。出来るだけ快眠し日々充実した生活を送りたいものですが、そもそも快眠とはどういう状態をいうのでしょうか？「快眠できた」と感じるのは個人的な感覚によるところが大きいものの、睡眠の質は寝起きの状態や日中のコンディションを目安にチェックできるそうです。

check!

快眠できていないかも？

- ・朝スッキリ目覚められない
- ・日中に耐えられない位のひどい眠気にしょっちゅう襲われる
- ・ちょっとしたことでイライラしやすい
- ・夜になっても眠気が感じられない
- ・途中で目が覚めると眠れない

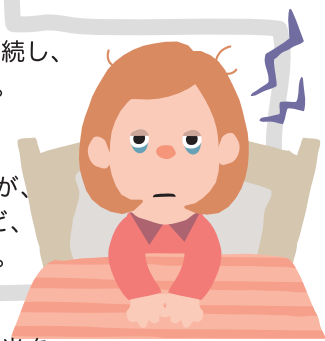
主な原因

- ・体内時計の乱れ
不規則な生活は快眠の大敵。昼過ぎまで寝ていると明るい光を浴びる時間が遅れ、体内時計の乱れにつながります。
- ・自律神経の乱れ
過剰な量のカフェインを摂取したり、ストレスが多くなったりすると、睡眠時も興奮状態が継続し、脳が休まらず質の低い眠りになってしまいます。
- ・病気のサイン
よく耳にするのは「睡眠時無呼吸症候群」ですが、他にも「レストレスレッグ症候群」「不眠症」など、熟睡を妨げる病気が原因の可能性があります。

安心、安全
スピーディな対応

訪問入浴のことなら
おまかせください！

026968 検索
クローバーケアセンター
CLOVER



朝に日光をあびる 朝起きたらカーテンを開けて、太陽の光を部屋に取り込むだけでも効果が見込めます。

快眠に繋がる方法

カフェインは就寝5時間前、

アルコールは適量を就寝3時間前まで

食事は就寝2時間前まで

1日30分、週3日の運動

なかなか運動の時間を取れない時は、意識して階段を使ったり、一駅前で下車して歩くのも効果的です。

良質な睡眠と十分な睡眠時間を得て、充実した毎日を心掛けましょう！



今日の1日の生活

簡単♪一品料理

レンジで簡単!あと一品欲しい時に サツマイモのサラダ

- ① サツマイモは1cm角位の大きさに切り、10分ほど水にさらす。
- ② 軽く水を切ったら耐熱皿に移し、大さじ1程度の水を加え、ラップをしてレンジで柔らかくなるまで加熱(500wで7分位)。
- ③ あら熱を取ったらミックスビーンズ、マヨネーズと合わせ、塩コショウをお好みでふる。
- ④ ミニトマト、スナップえんどう(レンジで20秒位加熱)を加え、お皿に彩りよく盛り付けたら出来上がり♪

●材料(2~3人分)

サツマイモ.....150g
ミックスビーンズ...50g
マヨネーズ.....大さじ1
塩コショウ.....適量
ミニトマト.....2個
スナップエンドウ...2本

今月のコネタ

おでん



冬の国民食とも言えるのが、コンビニでもすっかりおなじみの「おでん」。元々江戸時代に豆腐を串に刺して焼いたものに味噌をつけた「田楽」が由来と言われています。豆腐がコンニャクになり、はんぺんや野菜も加えて、味噌やだし汁で煮込むようになり、今のおでんへと進化していきました。

現在は地域によって具材にもだし汁にも様々なバリエーションがあります。関東の「ちくわぶ」に関西の「牛すじ」などが有名ですが、北海道では山菜、沖縄では豚足をおでんに入れるそうです。また、一部のコンビニでは、さぬきうどんをおでんの出汁に入れて食べることもできるそうですよ。

■社内で好きなおでんの具についてアンケートを行ったところ...

第1位

大根



第2位

はんぺん



第3位 牛すじ



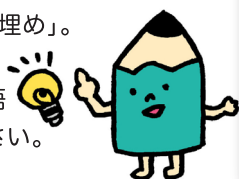
他にもちくわぶ、厚揚げ、もちきんとといった意見も。好みは人それぞれで、あれもこれもと考えているスタッフもいました。地方によっては変わり種もあるようで興味深かったです。みなさんの好きなおでんの具といえば何でしょうか？

今月の脳トレ

今月の脳トレは「漢字穴埋め」。

中央の□に漢字を
一文字入れて、二字熟語
を四つ完成させてください。

※答えは表面にあります。



Q1

人 価 □ 差 別

Q2

騎 苦 □ 芸 軽

Q3

身 個 □ 操 力