

# けやきの風

## 快眠のための「ヨガニードラ」、試してみませんか？

### ◆快眠を誘う瞑想法

「ニードラ」とはサンスクリット語で「眠り」を意味し、「ヨガニードラ」は質のよい眠りに導いてくれる瞑想法です。ヨガ講師のサントーシマ香さんによると、「眠れない」「熟睡できない」といった悩みがある場合は、「心配しすぎる」「考えすぎる」「人の目を気にしすぎる」といった理由から起こることが多いのだとか。

布団の中に入ったものの考えごとをして眠れないことが少なくありません。睡眠の質を高めるためには、なるべく神経を休ませ、心身ともにリラックスすることが大事。そのための方法がヨガニードラで、仰向けになっ

### ◆ヨガニードラの基本姿勢

ヨガニードラについて具体的に紹介しましょう。仰向けに寝て楽な姿勢をとりましょう。

- ①目は軽く閉じ、メガネは外します。
- ②きつい服は避け、ベルトをしていた

ら緩めます。靴下は脱ぎ、アクセサリーは外しましょう。

- ③腕は体から少し離して自然に伸ばし、手のひらを上に向けます。
- ④足は腰幅くらいに開いて力を抜き、つま先は外側に向けます。
- ⑤ひざの下に丸めたバスタオルを置

きましょう。

### ◆呼吸に意識を向け、情景をイメージ

その姿勢のまま、体の各部位にひとつひとつ意識を向け、その都度、リラックスさせます。たとえば、「口の内側」「あごのかみ合わせ」「ほおの内側」「舌のつけ根」といった具合に細かく体の部位に意識を向けながら、全身をリラックスさせていくのです。

そのあと、呼吸に意識を向けます。

鼻から息を吸っておなかをふくらませ、吐きながらおなかをへこませましょう。ゆっくり呼吸をすることが大切です。そして、穏やかな海辺、静かな森の中、やわらかい陽射しの中などリラックスできる情景をイメージし

ましょう。最後に、自分に向かって、

「お疲れさま」「がんばっているね」など、前向きな言葉をかけて終了です。

### ◆10分くらいかけて瞑想する

ヨガニードラは目を閉じて眠っているような状態で行いますが、意識は目覚めていきます。できれば10分程度かけて瞑想を楽しみましょう。途中で眠くなったら、そのまま眠ってもOKです。うまくできないときは、インストラクターによる音声ガイドダンスを聴きながら行うのもおすすめです。動画サイトなどで見つけられます。

## Yoga Nidra





## はなさき お悩み相談室



### 独立した子どものものを片づけたいのですが...

就職や結婚などで子どもが独立したとき、使わない荷物を実家に置いたままにしておくことは少なくないでしょう。勝手に捨てるわけにはいかず、目につくたびに邪魔に感じてしまうものです。実家を倉庫代わりに使われているようで、わが子といえども、気分のよいものではありません。

そんなときは「大掃除する予定だから、必要なものがあれば今月末までにとりに来て」など、声をかけるといいでしょう。遠方に住んでいるなどで帰省するのが難しいなら、「送るものリスト」を作ってもらい、段ボールに

詰めて送り、リスト以外のものは捨ててしましましょう。送料や手間はかかりますが、邪魔な荷物が片つき、すっきりします。

さて、子どもの思い出の品は捨てにくいものです。たとえば、絵や工作などの作品はスマホで撮影して写真に残せばOK。手紙や作文など、どうしても残したいものがあればポケットファイル1冊分と決めて収めましょう。ほかに、トロフィーや賞状はかさばるもの。こちらも写真を撮って、実物は手放すのがベスト。昔使っていたカバンやユニフォーム、制服なども、子どもの了解を得て処分しましょう。

## 好印象を与える あいさつの基本

「あ」明るく、「い」いつもイキイキと、「さ」さわやかに、(自分から)先に、「つ」続けて(ひと言を添える)というあいさつの基本を知っていますか? この4つを意識するだけで、とても感じのよい人という印象を持たれ、自然とその場の雰囲気がよくなります。

とくに最初の「あ」は大切なこと。明るい声であいさつしましょう。嫌なことがあった、頭から離れない不安や悩みごとがある、体調がすぐれないなどの理由で、つつい声が暗くなっていませんか。とくにあいさつするときはワントーン高めを意識しましょう。「笑声(えごえ)」は声を聞くだけで笑顔を想像できます。いつも笑声を意識したいものです。

## みんな集まれ~!

## 大人女子部

そして、最後の「つ」は「気持ちのよい季節ですね」「今日はすがすがしい晴天ですね」など、気候や天気の話が無難です。また、相手をほめる言葉も好印象です。人はいくつになってもほめられるとうれしいもの。「そのバッグ、似合っていますね」「いつも姿勢がよくて素敵です」など、ポジティブな言葉をひと言添えましょう。

もちろん、あいさつするときは目も口も心も笑うことを意識しましょう。やわらかい印象になります。

**あ** 明るく  
**い** いつもイキイキと  
**さ** さわやかに  
(自分から)先に  
**つ** 続けて  
(ひと言を添える)





# <生鮭の洋風クリーム煮>

居酒屋 我が家

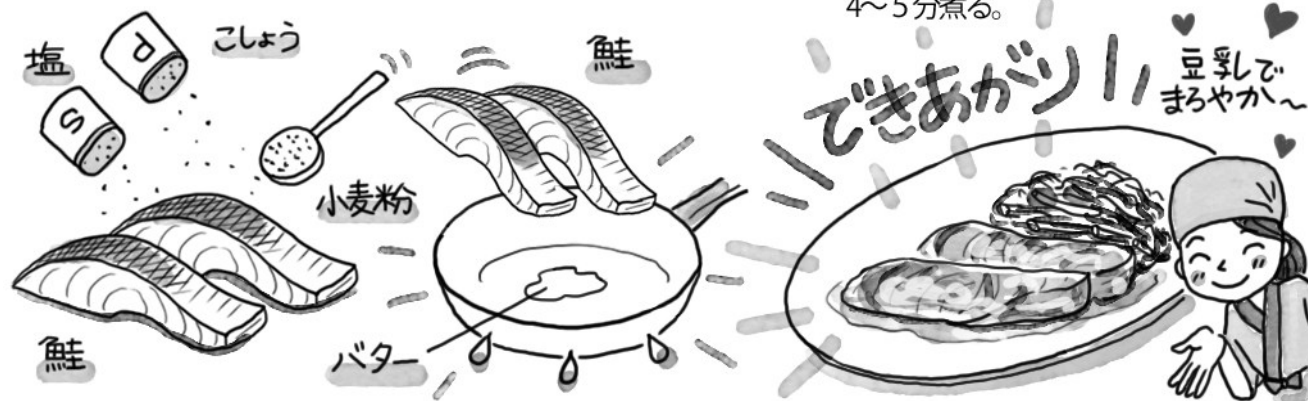
- ①ホウレン草は3cm長さに切る。 ②フライパンにバター半量を溶かして  
ホウレン草を炒め、しょうゆ、  
こしょうで調味してとり出す。



## 材料 (2人分)

生鮭 2切れ  
ホウレン草 100g  
バター 小さじ2  
しょうゆ 小さじ1  
こしょう 少々  
塩 少々  
小麦粉 適量  
A 豆乳 1/2カップ  
生クリーム 大さじ2  
しょうゆ 小さじ1

- ③鮭は塩、こしょうをふって ④フライパンに残りのバターを  
小麦粉をまぶす 溶かし、鮭を入れて両面を焼く。 ⑤Aを加え、あいているところに  
ホウレン草を入れ、沸騰したら弱火で  
4〜5分煮る。



おつまみメニュー

キッコーマンホームクッキング <https://www.kikkoman.co.jp/homecook/>



## 脳トレクイズ

レベル★★★★

目標タイム5分

A+B+C+D+Eはいくつでしょう?

29 → A → 8

38 → B → 8

47 → C → 16

56 → D → 0

45 → E → 0

45 ← 20 ← 0  
56 ← 30 ← 0  
47 ← 28 ← 16  
38 ← 24 ← 8  
29 ← 18 ← 8

10月のことは

楽観的に  
なりましょう  
気分が  
よくなりますよ  
(ダライ・ラマ)





# 10月の見直し <口の健康>



## 歯周病とオーラルフレイルに気をつけよう！

歯科医師の宮本日出さんによると、口の健康について大人世代が注意したいのは「歯周病」と「オーラルフレイル」だそうです。歯周病は歯茎の赤みや腫れ、出血、口臭などの症状が現れるもので、進行すると、炎症によって作られる毒性物質が全身に入り込み、糖尿病や動脈硬化、脳梗塞、認知症などを引き起こすことがあります。一方、オーラルフレイルはかむ機能や飲み込む力などが低下することで、むせる、食べこぼす、食欲がない、滑舌が悪い、口臭が気になるなどの症状が現れます。

まず、歯周病や虫歯予防に効果的な1日の口腔ケアを紹介しましょう。朝起きたらすぐにうがいをして、口の中を清潔にします。朝食後は歯ブラシと虫歯予防用の歯磨き粉を使って歯磨きを。そのあと、洗口液で仕上げましょう。

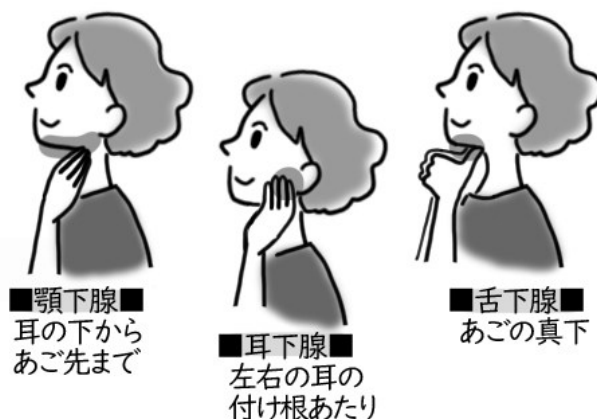
昼は自宅にいれば歯磨きをするのがベターですが、外出先なら、昼食後にうがいをするだけでOK。口の中に食べものが残っていない状態にすることが大切です。そして、夜は丁寧なケアを。歯周病は寝ている間に進行するので、歯周病予防の歯磨き粉を使ってしっかりブラッシングをしましょう。そのあと、デンタルフロスカ歯間ブラシで歯と歯の間をきれいにします。最後に、洗口液で仕上げましょう。

一方、オーラルフレイルの対策としては、正しい姿勢で食事をすることです。猫背で食事をする、かむ力が弱くなり誤嚥の原因になります。背筋を伸ばすことを意識して座り、食べものをよくかんで飲み込

みましょう。よくかんで飲み込むことで、舌が上あごに密着し、食べものをしっかりとのどに送ることができます。

ほかに、唾液腺のマッサージ、舌の体操を行うことで口の機能を維持できます。唾液腺のマッサージは「顎下腺」「耳下腺」「舌下腺」の3つを刺激するのがポイントです。それぞれ、耳の下からあご先まで、左右の耳のつけ根あたり、あごの真下を指を使ってマッサージしましょう。ポイントは力を入れすぎず、気持ちよい強さで行うこと。それぞれ5～10回を目安にマッサージするのがおすすめです。これらを刺激することで唾液の分泌がスムーズになります。

一方、舌の体操は舌を思い切り下に伸ばしたり、鼻に向かって伸ばしたりするだけ。舌の筋力アップにつながり、口呼吸を改善したり、口まわりのたるみを解消したりできます。気がついたときに、一日に何度でも行うとよいでしょう。



■顎下腺■  
耳の下から  
あご先まで

■耳下腺■  
左右の耳の  
付け根あたり

■舌下腺■  
あごの真下

唾液腺のマッサージ

# 生活「見直し」塾

change myself, change my life.

# けやきの風編集部だより

澄み渡る秋空が心地よく感じられる頃となりました。いかがお過ごしでしょうか。  
夏の名残があった9月と打って変わり10月は気温の低下とともに一気に秋が深まります。  
太陽の角度が低くなる秋は一年で最も気持ちよく散策できる季節。そしてガーデニングに最適です。

9月号で簡単に育てられるネギやニラ・ワケギをご紹介しました。

何か一種類育ててみませんか。楽しみも増えてきます。

お庭では、去年食べた「冬瓜」の種をポイっと土に埋めていただけの場所に芽が出てつるが伸び2個の実がなっていました。果実の表面に白い産毛がはえていてこの産毛が少なくなり白っぽい粉がふき始めたら収穫適期だそうです。開花から約45日程度で完熟するので我が家の楽しみの一つとなっています。

また、横の小さな畑にはホーリーバジルが花を咲かせて良い香りを漂わせています。ホーリーバジルは、バジルの中でもメディカルハーブとして薬効が高く、インドの伝統医学アーユルヴェーダでは「不老不死の霊薬」、ヒンドゥー教では女神ラクシュミーの化身とされ聖なる植物として崇められています。その薬効は、老化の防止・抗菌作用・免疫力を高める力が非常に優れ、多種多様の効果があるにも関わらず副作用なく体の不調を和らげます。ハーブティやサラダにいれる生食でも使われていて、スイートバジルよりも香りが強くスパイシーな刺激の中にミントのような清涼感があります。

入浴剤としても利用できます。今までの入浴剤で体験した事のないくらい体が温まるそうです。これから葉や茎を乾燥させて冬のお風呂に浮かべてみたいと思います。

4月25日 第19回みどりの式典において「けやき通り発展期成会」は、令和7年 緑化推進運動功労者内閣総理大臣表彰を受賞いたしました。  
この秋も『つなぐ・つくる・整える』をキーワードに行政と地域の皆様とけやき通りの花壇植栽に励みます。

お花を見て 心が安らいだり、癒されていただけることを願っております。

会社名： 有限会社 美松花園

住所： 〒810-0042

福岡県福岡市中央区赤坂1丁目2番1号

シャンボール赤坂 1F(赤い煉瓦のマンション)

赤坂けやき通り警固西交差点角 警固町バス亭前

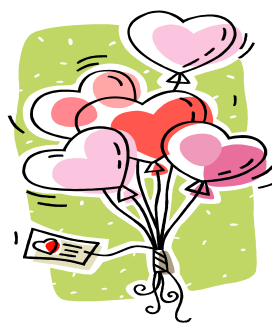
地下鉄 赤坂駅 2番出口から国道道路方向徒歩3分

連絡先： 092-751-0106 FAX 092-781-0215

E-MAIL： hana38@mimatu-k.net

URL： <https://www.mimatu-k.net/>

(ホームページにて「けやきの風」バックナンバーから最新号まで掲載しております) →→



10月号いかがでしたか?  
来月もみなさんに「けやきの風」を

ホームページ

QRコード

