

# けやきの風

## 心や体の疲れを癒す「ハーブ」の力

### ◆寝る前にハーブで手あてを

ハーブには自律神経を整え、体から余計なものを出す効果があります。自分が心地よいと感じるハーブの香りをしっかりと吸い込み、深くリラックスすることで、ハーブの効果がよりアップします。ハーブ研究家の中山晶子さんがすすめるのが、とくに夜の時間の手あて。昼間、知らず知らずのうちに緊張感にさらされた心や体を癒すのが、夜の手あてで、自分の体と向き合い、ゆっくり休むことで、翌日も元気に過ごすことができます。

ハーブの香りに包まれながら体や心をほぐすと呼吸が深く、ゆっくりになり、楽になっていくのだとか。また、自分の体と毎晩向き合うことで、ちょっとした不調にも気づくことができます。

### ◆初心者にはラベンダーオイルを

ハーブ初心者がとり入れやすい

のが、親しみやすい香りのラベンダーオイル。リラックス効果が高く、心や体の疲れをとり、神経を鎮めてくれます。効き目が穏やかなのもオイルの特徴です。

ただし、原液をそのまま使うのは刺激が強いのでNG。アブリコットオイルやホホバオイルなど、「キャリアオイル」と呼ばれるオイルにラベンダーオイルを数滴垂らし、薄めて使いましょう。香りに慣れ親しんでくると、香りがかいだけで自然とリラックスできるようになります。

### ◆オイルの3つの使い方

中山さんがすすめる3つの方法を紹介しましょう。まず、「深く吸い込む」。手のひらにキャリアオイルを数滴落としてから、ラベンダーオイルを1滴加えて伸ばしましょう。手のひらを鼻に向け、鼻から香りをかいで、口からゆっくりに吐きます。

次に、「香りを漂わせる」。

ラベンダーオイルをコットンに数滴垂らして、部屋に置くだけ。香りが部屋中にふんわり広がります。とくに寝室におすすめで、市販のウォーマーを使うよりも手軽です。

そして、「スキンケアにプラス」。普段使っている化粧水や乳液などにラベンダーオイルを1〜2滴落とすだけ。スキンケアの間がリラックスタイムになります。疲れがたまって肌荒れが心配なときなどに試してみてください。皮膚トラブルにも働きます。





## はなさき お悩み相談室



## 気力が湧かないのはうつでしょうか？

精神科医の和田秀樹さんによると、年齢を重ねるにつれて、気分を安定させる「セロトニン」と呼ばれる神経伝達物質が減少し、さらに、意欲や感情を調整する脳の前頭葉の働きが弱くなるのだとか。その結果、60代以降は「気分が晴れない」「外に出るのが面倒」「何をするのも億劫」「疲れが抜けにくい」など、うつっぽくなりがちです。また、子育てが終わったり、仕事や肩書がなくなったりなど、人生の変化によって心の拠りどころを失ったように感じる時期でもあります。

和田さんによると、単なる意欲の低下なのか、うつなのかを見分けるには食欲と睡眠かどうか。うつ状態だと、好きなものを前にしても食べたいと思わず、また、何を食べても味気ないと感じます。そして、睡眠中何度も目が覚めて眠りが浅い状態が続くなら、うつの可能性がありそうです。逆に言えば、食欲があり、ある程度眠れているのなら、心配することはありません。

うつっぽくなるのは考え方のくせが原因のこともあります。「こうあるべき」「人に迷惑をかけない」と自分をしばるような考え方は手放し、もっとゆるく考えましょう。

## あいさつで 人間関係を良好に

## みんな集まれ～！

## 大人女子部



あいさつはコミュニケーションの基本。自分から積極的に声をかけましょう。このとき、やさしい笑顔で明るく、相手の目を見ながら、聞きとりやすい口調であいさつするのが大事です。

あいさつにひと言添えるのもおすすめです。「おはようございます。気持ちのいい天気ですね」など、あたりさわりのない内容でOK。とくに相手との距離を縮めたいなら、「こんにちは。素敵なシャツですね」など、相手をほめる言葉をプラスするのも効果的です。

また、相手の名前を呼ぶのもいいでしょう。「〇〇さん、今日はお早いですね」「〇〇さん、お疲れさまでした」などと、あいさつにつけ足す

のです。「自分の名前を覚えていてくれた」と、相手もうれしいもの。おたがいを大切な存在だと感じられ、人間関係がよくなります。

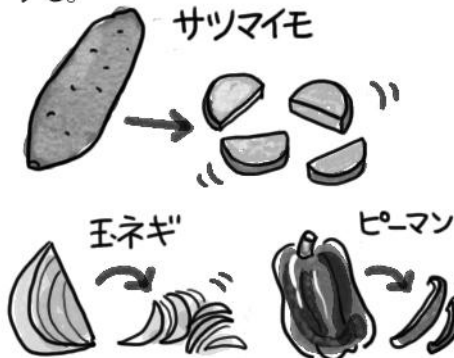
あまり好きではない相手、苦手な相手とはできるだけコミュニケーションをとりたくないと考えerでしょう。しかし、苦手な人にも自分からあいさつしてみませんか。相手へのネガティブな感情が抑えられ、気持ちが軽くなるはずです。相手があなたに好意を持ってくれるかもしれません。

〇〇さん  
今日はお早いですね



# ＜鮭とサツマイモの南蛮漬＞ 居酒屋 我が家

① サツマイモは縦半分に切ってから5mm厚さの半月切り、玉ネギは薄切り、ピーマンはせん切りにする。



② 鮭はひと口大に切って塩、こしょうをふり、小麦粉をまぶす。



## 材料 (2人分)

鮭 2切れ  
サツマイモ 1/2本  
玉ネギ 1/4個  
ピーマン 1個  
塩 少々  
こしょう 少々  
小麦粉 大さじ1  
サラダ油 大さじ3  
A 水 100ml  
めんつゆ (濃縮4倍) 50ml  
酢 50ml  
砂糖 大さじ2

③ 耐熱容器にAを合わせて漬け汁を作り、ラップをせずに電子レンジで2分加熱し、玉ネギとピーマンを加える。

④ フライパンでサラダ油を中火で熱し、鮭とサツマイモを加え、火が通って焼き色がつくまで焼く。

⑤ ③の漬け汁に鮭、サツマイモを加えて15分ほど漬け込む。



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3分

次の問題を解いてください。

ボールペンと消しゴムの値段は合わせて110円で、ボールペンは消しゴムより100円高い。では、消しゴムの値段はいくらでしょう？

10月のことば

ぼくはチビで  
デブだけど  
それが自慢なんだ

(くまのプーさん)



(クッキーと消しゴムの値段は合わせて110円で、ボールペンは消しゴムより100円高い。では、消しゴムの値段はいくらでしょう？)



# 10月の見直し＜筋肉年齢＞



## しゃがんだ姿勢で筋肉年齢をチェック！

「筋肉」「骨」「血管」が健康であるかどうか、体年齢を左右します。この中でもとくに筋肉は体の動力源で、筋肉を維持することで体を動かし、全身の代謝を守って病気を防ぎます。また、筋肉は「マイオカイン」と呼ばれる、若返りや脂肪燃焼に関係するホルモンを生み出し、老化防止に役立っています。

鍼灸師の高林孝光さんによると、人間の動作でもっとも大切なのはしゃがむことですが、実は9割以上の人が正しくしゃがむことができないのだとか。しゃがむという動作は体を支えるももやしり、おなかなどの大きな筋肉がうまく連動すること、そして、関節が柔軟であることが必須。だからこそ、しゃがむ動作をすることで、筋肉が若いかがわかるのです。高林さんによると、10秒しゃがむだけで筋肉の健康度がわかるそうです。

まず、姿勢を正し、両腕を体の横に自然に沿うように伸ばし、両足の親指とかかとかがつくように、両ひざがぴったりつくように脚をそろえて立ちましょう。そのままゆっくりひざを曲げていき、ももの裏とふくらはぎがつくまでしゃがみます。しゃがんだ状態で10秒そのままにし、以下の6つの項目をチェックしましょう。チェックするときはだれかに見てもらうか、鏡で確認するのがおすすめです。

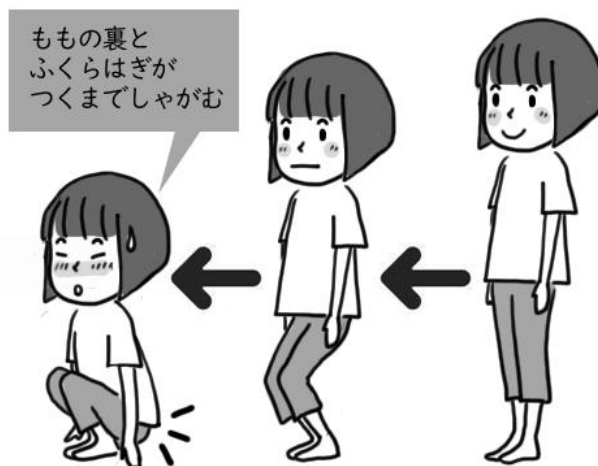
- ☐ すねの前側が痛む
- ☐ 手が前に出る

- ☐ 背筋が左右どちらかに傾く
- ☐ かかとが浮く
- ☐ 体が前に倒れて顔が下を向く
- ☐ ひざが左右に開く

そして、チェックがいくつあったかを確認します。以下が筋肉年齢の目安です。なお、最後までしゃがめない場合、つまり、中腰で止まってしまうときは筋肉年齢は80歳以上です。

- 0個…40代以下
- 1個…50～54歳
- 2個…55～59歳
- 3個…60～64歳
- 4個…65～69歳
- 5個…70～74歳
- 6個…75～79歳

筋肉年齢を若返らせるためには、つま先を上げ下げするストレッチですねの筋肉を強くするのがおすすめで、転倒防止にも有効です。また、もも裏の筋肉、つまり、「ハムストリングス」を鍛えるのもいいでしょう。



## 生活「見直し」塾

change myself, change my life.

# けやきの風編集部だより

秋晴れが気持ちよく 色彩あふれる紅葉の美しさに心弾む季節となりました。いかがお過ごしでしょうか。

9月は福岡ソフトバンクホークス様のお祝い花をみずほPayPayドームへお届けさせて頂きました。9月4日 「近藤健介選手の1500安打達成」 9月18日 「パ・リーグ優勝3連覇」 9月27日「中村晃選手の引退セレモニー」とチームカラーイエローに彩られたスタンド花を地元企業様をはじめ花キューピット加盟店より全国各地からたくさんのご注文を頂きました。ホークスファンであるスタッフ一同お祝いの気持ちを込めて精一杯作らせて頂きました。次は日本一を願っております。

庭の小さな畑に「四角豆」を育てています。実の断面がひだのついた四角形という特徴からこの名前がつきました。体内に発生した活性酸素を除去してくれるカロテン・骨の強化を助けるビタミンKを比較的多く含んでいます。サヤエンドウに比べると、カルシウムも2倍以上多く含んでいます。

「四角豆」は、ほとんどの部位が食用になります。豆のさやだけではなく、若いツルや葉、花、熟した豆、そして葉が枯れた後の地中にできるイモも食用になります。豆のさやはキヌサヤとサヤインゲンの中間的な味わいでクセがない為どんな料理にも使いやすいです。茹でてサラダや和え物にしたり、炒めものがおすすです。薄紫色の大きくてきれいな花は生のままサラダに入れて食べることができます。地中にできるイモは皮をむき、水にさらしてスライスし素揚げや天ぷらにして食べられます。このように 余すことなく食べられる珍しい野菜「四角豆」来年の夏は緑のカーテンとしてエコで涼しく過ごしながら色々な料理にチャレンジしてみたいはいかがでしょうか。

10月18日FFGホールにおいて福岡市民芸術祭「花とみどりの音楽会」が開催されます。バイオリンやオカリナ・ギター・ピアノなど音楽で繋がる仲間たちの演奏を楽しめますので、是非足を運んで頂きたいと思います。美松花園もステージの装飾花などの協力をさせて頂きこの演奏会を応援しております。

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番出口から国体道路方向徒歩3分

連絡先： 092-751-0106 FAX 092-781-0215

E-MAIL: hana38@mimatu-k.net

URL: <https://www.mimatu-k.net/>



今月号いかがでしたか？  
来月もみなさんに  
「けやきの風」を  
お届けできますように！



ホームページ