

## ストレスサインを見つける

人がストレスを受けると、その人は身体的にも感情的にも影響を受けます。考え方や気分、中には筋肉の緊張・頭痛・睡眠の問題などの身体的、集中するのが難しくなったり・怒りっぽくなったり・不安になったり・うつ状態になったりといった感情的影響などストレスへの反応は人それぞれです。日常生活を送る中でストレスが全くないといった人は、ほとんどいないでしょう。自分のストレスサインに気付くことは重要なことです。なぜならストレスを受けているとすれば、その対処することができるからです。ストレスを最初の段階でどのように予防するか。過去にストレスを引き起こした状況は、おそらく未来にもストレスを引き起こす事があります。ある状況がストレスフルであったと知っていれば、そうならないように状況に対して違う対処を考えることができます。

例えば、行事や記念日など大勢が集まる場で緊張するなら、人々から離れて少しの間休憩をとってみるのはどうでしょうか？または少なめの人数で集まってみるのもいいでしょう。LIFEDESIGN（ライフデザイン）では、このように、日常生活でのストレスサインを利用者さんと共に見だし、ストレスに対する対処についても一緒に考え穏やかでその人らしい生活を送れるようにお手伝いしています。



## お楽しみ グルメのコーナー

料理人： ひさ

### ベーコンネギ巻き

今回ご紹介する 簡単料理はベーコンネギ巻きです！この料理は本当に簡単！白ネギを3cm幅で切り、ベーコンを一巻き。。。オリーブオイルとほんの少し、塩こしょうで味付け。ほんのり焦げ目がついたら蓋をして、少しだけ蒸します。

これでできあがり！  
超簡単です！  
そして旨い！  
おすすめです！



## ♪ 今月のおすすめミュージック ヘンデル『メサイア』



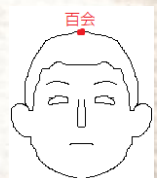
うっとり梅雨の季節、ショパンでしっとり浸るのもオツな過ごし方ですが、逆に晴れの気分させてくれる音楽を聴いてみるのはいかがでしょう。

今回紹介するのはヘンデルさん作曲のメサイア。誰もが一度は耳にしたであろう、あの「ハーレルヤ！ハーレルヤ！ハレルーヤ！ハレーエールヤー」です。ただのダジャレでは済まされない、天から光が降り注ぐような美しいイメージで心が照らされるでしょう。蛇足ですが、ヘンデルさんの出身地はドイツの『ハレ』です。と、結局はダジャレなんですね。笑

## スタッフのつぶやき

看護師：イガミ

つい先日、高校生から数学の宿題を見てほしいと頼まれました。何の事はない任せなさいと言ったものの、連立方程式の解き方を思い出すのに随分と時間がかかってしまい、恥ずかしい思いをしました。慣れない計算をしたために頭痛も起こり、まさに泣き面に蜂でした。そんな時、頭の頂上にある「百会」というツボを押すとよく効きました。さて、自尊心に効くツボはどこかにあるのでしょうか・・・。



# 『LIFE DESIGN』デザイン担当が語る



左に御座いますこのロゴマークには、『LIFEDESIGN』という一言で語れない思いが埋め込められております。今回、このロゴを解説することで、当ステーションが目指しているものの一部をお伝えしたいと思います。見ての通り、テーマは音楽です。専門用語を並べつつ、少しうるさく語ります。

まず、左側の二つの点は「ヘ音記号」の一部です。ヘ音記号が示すのは低い音で、主に伴奏です。利用者さまのより良い人生のために寄り添い、支えたいという思いを暗示しています。

次に**L**を表す音符ですが、ヘ音記号上ではラの音になります。ラはアルファベットで示すと**A**。**A**は始まりを意味します。あらゆるはじめの一步を支援したいという思いですが、単純にライフデザインのラでもあります。

音符の隣の**D**を表す**b**（フラット記号）は、隣にある音を半音下げる記号です。キッチリしないでいいから少し力を抜いていきましょう、というメッセージです。外枠が正円でなく楕円であるのも同様の意味です。

最後に右側、前に戻って繰り返す反復記号ですが、我々は初心を忘れず何度でも皆さまと関わっていきたい。という思いを表しています。

音楽は時に人を癒し、慰め、勇気づけるものになります。そんな音楽のように身近な存在となり、ひとりひとりその人らしさに寄り添う看護を目指しています。



ヘ音記号

## 自立支援医療のご案内

自立支援医療をご利用すると、自己負担額が**3割→1割**になります  
LIFEDESIGN（ライフデザイン）も自立支援医療指定機関として認可を取得しておりますので、自立支援医療制度をご利用できます。  
訪問看護利用に当たり、自己負担額に不安で利用できないなどのご相談もお受け致します。

また、各都道府県や市町村によって、ご利用できる助成制度がございます。ご不明点など、かかりつけ病院もしくは当ステーションまでお問い合わせください。

当ステーションでは、スタッフを募集しています！

・看護師 作業療法士 精神保健福祉士

詳細は、ハローワークネットでも確認できます

個性的で楽しいスタッフも在中しております！

問い合わせは、当ステーションまで。