

## パーソナルジム、「健康ステーションNARA」のご紹介

奈良県郡山市にあるパーソナルジム、「健康ステーションNARA」さんへお邪魔しました！  
業界20年のオーナーが経営する、アットホームで気軽に来れるこちらの施設をご紹介します！

お洒落な外観と受付。

充実のトレーニングマシン。田中代表も挑戦！



### 「パーソナルトレーニング」の良いところ

### こんな方におすすめ！

- ◎ 毎回専門家トレーナーのアドバイスが受けられる
- ◎ 予約をとるので、トレーニングが習慣化される
- ◎ 退屈なトレーニング時間を楽しく過ごせる
- ◎ 効果的なトレーニングを安全に行える

- ◎ ダイエットがしたい
- ◎ ジムに通いたいがやり方が分からない
- ◎ 大勢の人の中でトレーニングをしたくない
- ◎ 体をリラックスさせて楽になりたい

こんなこともやってます！

#### ◇プライベートストレッチ◇

トレーナーによる施術なので寝転びながら、  
“全自動”で出来るストレッチ。姿勢、骨盤の  
歪みが気になる方や、リラックスしたい方へ。

#### ◇ボディケア◇

マッサージを行います。  
肩凝りや腰痛を楽にした  
い方や、体のケアをして  
ほしい方へ。

#### ◇置きプロテイン◇

1kgを店頭発注の方に限り、お店に  
置いておきます。トレーニング  
が終わると、トレーナーが作ってく  
れて飲んでから帰れます。



・健康ステーションNARA・  
〒639-1160  
奈良県大和郡山市北郡山町109-5 レストパレス南  
Tel: 0743-89-2513 FAX: 0743-89-2513

営業時間：平日 10:00-21:00 土日祝 9:00-19:00  
定休日：月曜日 駐車場：3台有

LIFEDESIGNには、精神保健福祉士（PSW）が在籍しています。  
生活で困っていること、制度やサービスについて聞きたいことがあればお気軽  
にお問い合わせください。事前に訪問スタッフにお伝えいただければスムーズ  
です。場合によっては訪問に同行し対応させていただきます。

LIFEDESIGN公式ページQRコードを読み込んでいざアクセス！



LINE



Facebook



ブログ

Facebook・LINEからステーションブログやホームページにリンクもできます。

訪問看護ステーション LIFEDESIGN (ライフデザイン)

〒630-8357 奈良県奈良市杉ヶ町86-8

MiRA1BLDG. III 3F

☎ 0742-22-1325 FAX 0742-95-5322

ホームページ <http://www.houmonkango-lifedesign.com/>



# L

ライフデザイン ニュースレター

# LIFE DESIGN

newsletter

Autumn

Vol.16

2020

## 秋になると気分が落ち込みやすい？

「秋うつ」の症状、予防の方法について

## 可愛いワンちゃん、ネコちゃん大集合！

利用者様の愛犬・愛猫のご紹介



## たくさんの 応募いただき ありがとう

「川柳で遊ぼう」発表会！

## 食欲の秋、お料理しましょう！

“ズボラ川サボ郎”のお手軽3分クッキング

## スポーツの秋、体を動かしましょう！

パーソナルジム、「健康ステーションNARA」のご紹介

みなさまいかがお過ごしでしょうか？朝夕はめっきり涼しくなり、澄み渡る秋空  
が美しい季節になりました。

長かった夏が過ぎ、毎日が過ごしやすくなりました。秋といえば食欲、スポーツ、  
芸術、読書…など、連想される言葉も多い季節ですね。また、お出掛けもしやす  
い気候になり、行楽シーズンでもあります。しかし、まだまだ新型コロナウイルス  
の終息の目処が立っていないのが現状です。お出掛けや人と会われる際には、  
マスクの着用、手洗い・うがいの徹底、手指の除菌など、引き続き十分な感染予  
防対策が必要であると思われます。

また、これから日増しに気温も下がり、やがて寒い季節がやって来ますが、心も  
身体も暖かくして、健やかな毎日を過ごしてくださいね！

## 「秋うつ」の症状、予防の方法について

夏が過ぎ秋が近づくとつれ、憂鬱になったり、身体がだるくなったり、熟睡できなかったり。皆さんは“秋うつ”という言葉をご存知でしょうか。今回はこの症状や予防方法をご紹介します。

### ・秋になると気分が落ち込みやすい？

秋から冬にかけての季節はうつ病になりやすいと言われています。その理由として考えられるのは、夏に比べて日照時間が短くなることで「セロトニン」と呼ばれる脳内物質が産生されづらくなります。この「セロトニン」とは、ストレスに対して効能のある脳内物質のことです。

### ・どんな症状が出てくるの？

- |                                                                                           |                                                                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>・イライラしたり、突然不安になる。</li> <li>・気力や集中力が落ちる。</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・人に会う事が億劫になる。</li> <li>・疲れがなかなか抜けない。</li> </ul> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|

### 代表的な症状

- |                                                                              |                                                                                           |
|------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>・これまで楽しんできた趣味などに興味が沸かなくなる。</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・炭水化物や甘い物が欲しくなる。</li> <li>・いくら寝ても寝足りない。</li> </ul> |
|------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|

このような倦怠感から運動量が減り、さらに甘い物の取りすぎも重なると肥満になる方もいらっしゃいます。また、過眠の症状が続くと生体のリズムが狂いますので、昼夜逆転の生活になる方も中にはおり、規則正しい生活を送ることが難しくなります。本格的な秋・冬を迎える前に、日常生活で取り得る予防・対処法を知っておくことが大切です。

### ・予防、対処法

#### ①意識して日光を浴びる

前述のとおり、秋うつの原因は日照時間の短縮によるセロトニンの減少によるものが大きいので、意識的に日の光を浴びることが予防、対処の第一歩となります。日光を浴びないと体内時計が狂い、自律神経も乱れやすくなります。どうしても日の光を浴びる時間が少なくなってしまうのであれば、自宅の照明を明るいものに取り換えるだけでも効果は期待できます。

#### ②定期的な運動を取り入れる

ウォーキングなど、一定のリズムを伴った運動を1日20分程度続けることをおすすめします。リズムを保つことによってセロトニンが分泌されやすくなると言われています。これから寒くなるにつれ、運動が億劫になる方もいらっしゃると思いますが、1回の時間はさほど長くなくて構いませんので、無理のない範囲で習慣化することを意識すると良いでしょう。運動をすることで、心身のコントロールをとるために欠かせない神経伝達物質であるドーパミンの分泌が活発になり、落ち込んだ気持ちが回復する効果も期待できます。

#### ③バランスの取れた食事をする

肉、魚、卵など疲労回復を促す動物性たんぱく質、風予防にもなるビタミンやミネラルの豊富な緑黄色野菜・果物などをバランス良く組み合わせた食事をしっかり摂りましょう。

## 「川柳で遊ぼう」発表会！

夏号にて募集いたしました、「コロナウイルス」を題材にした、利用者様が自由に参加が出来るこのコーナーですが、みなさんから沢山の応募をいただきました！ご協力いただいた方々、本当にありがとうございました！（敬称略 順不同）

### ON AIR

もう沢山 コロナのニュース ききたくない  
気力なくなり イラだち増える  
☆誰かに甘えてみたい☆

アマビエよ コロナウイルス 退散だ  
☆今井初江☆

長すぎる 先の見えない生活が  
早くやりたい 普通に仕事を  
☆誰かに甘えてみたい☆

テレワーク 好きな人との 照れワーク  
☆景☆

政府より 加速させたな デジ社会  
☆のりちゃん☆

あら美人 マスク取ったら あらどなた？  
☆景☆

負けないわ ウィルスなんて あっちいけ  
☆けいこ☆

愛用の 100均マスクが 恋しいよう  
☆doremisoran☆

あいたいな あなたがすきよ ごうひろみ  
☆けいこ☆

布マスク 作ってみたけど なじめない  
☆doremisoran☆

今日の日 コロナきらいだ どこかいけ  
☆きいちゃん☆

出した手に おつりレシート 渡されず  
☆doremisoran☆

母の家 かえりたい日に あいたいな  
☆きいちゃん☆

外のドア 取っ手触れず 体当たり  
☆doremisoran☆

## ズボラ川サボ郎の3分クッキング

花に水、人に愛、料理は手抜き。皆さまはじめまして、ズボラ川です。面倒なのでご挨拶など色々割愛いたしまして、「3分うどん」の作り方はこちらです。

#### 【材料】

◎冷凍うどん、卵、乾燥ワカメ、(天かす)  
☆水2カップ弱、顆粒だし小1、酒大1、  
みりん大1、醤油大2、塩ひとつまみ

#### 【作り方】

①フライパンに☆を入れ、沸騰させます。  
②◎をドーンと入れて麺がほぐれたら、  
天かすを入れて出来上がり！



器に盛りつけて  
くださいね！

フライパンのまま  
食べるとズボラ度  
MAXですが、ズボ  
ラ川は汁を飲もうと  
して唇がただれてし  
まいました。