

3月号

病院がつくった健康情報サイト

みんなの健康塾ちゃんねる ポケット版

神奈川地区



皆様の健康維持と増進、病気の早期発見と治療に役立てて頂けるよう、「みんなの健康塾ちゃんねる」を開設しました！ポケット版では、ポケット版でしか読めない健康情報や豆知識などをご紹介します！

川崎幸病院

みんなの健康塾ちゃんねる



#新型コロナウイルス感染症を予防しましょう

主催:川崎幸クリニック

発行:2022年3月1日

歳を重ねるごとに怒りっぽくなる？

(監修)川崎幸クリニック 臨床心理士/公認心理師 稲富 正治

本来であれば、歳を重ねるにつれ、情緒面が豊かになったり、穏やかになったり……、さまざまな経験を踏まえ「怒り」が出る前にいろいろな対処ができるようになっていくはずですが、しかし、人によっては身体が固くなるのと同様に、心や感情、考え、情緒も硬くなってしまいうこともあり、これらが顕著に現れる方もいます。

例えば、もともと怒りっぽい方は心が硬くなったために「怒り」が顕著に現れることもあります。日常生活でストレスの発散が少なくなり、不満が溜まってしまったことで「怒り」が出る方もいます。また、心や考え方が硬くなってしまい、自分の体験だけで物事を語ろうとしたり、自分の考えにこだわってしまったり、自分が年配者であるというプライドが強かったりすることで、「怒り」が出ることもあります。そうすると「**今現在、この瞬間**」の状況の判断や自分の気持ちに気がつかなくなり、感情のコントロールを失い、「怒り」があらわになることもあります。



「怒りっぽくなる」理由に病気が関係する場合もあります。

代表的なものは認知症ですが、それ以外にも統合失調症や躁うつ病、発達障害の一部の方には感情のコントロールを失う方もいらっしゃいます。



ではどのように対処をすればよいのでしょうか。

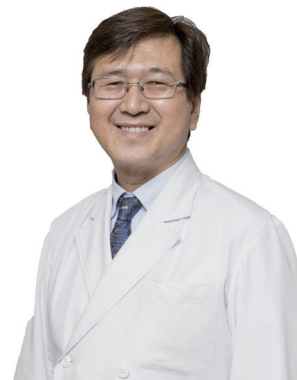
「怒らない」ためには、温かさや優しさ、穏やかさ、ゆったりとした雰囲気なども大切です。周りの人たちも、それらの雰囲気を作れるか、ということも大事になってきます。

病気が原因であれば、お薬を用いることも大切です。必要であれば、カウンセリングもおすすめしたいと思います。

大切なことは焦らないことです。早く解決しよう、どうにかしよう自分でもまとまらないのに行動してしまうことで、問題をこじらせる原因になります。

そして「何か問題が起きた時に対処しよう」という考え方ではなく、普段の自分の過ごし方がどうであるかが大切です。

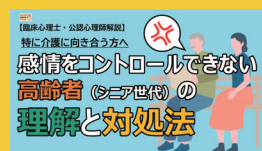
普段の生活から、目的や結果ばかりを見て行動するのではなく、例えば景色を味わう、食事を味わうなど、「味わう」体験を普段の生活の中に増やすことで、「怒り」への対処や「感情のコントロール」に役立つかもしれません。



動画ではさらに詳しく解説！

認知症との関係性や、怒りっぽくなってしまった方との付き合い方などもご紹介しています。

とくに介護をされている方や、介護従事者の方は必見です！





ごはんに入れて手軽に栄養アップ!



しらすと玄米のウナギカップ寿司

監修：川崎幸病院 管理栄養士 久米 直子



カルシウム
アップ↑↑

骨量を維持するために1日700mgのカルシウムが必要！骨ごと食べられるウナギはカルシウムが豊富です！吸収率を高めるビタミンDの多い食品（魚類、きのこ類）と組み合わせて摂りましょう。

たんぱく質アップの『まぐろとアボカドのタルタルカップ寿司』と、鉄分アップの『あさりの生姜煮カップ寿司』のレシピも公開中！

WEBサイトも
チェックしてね！



材料（2カップ分）

玄米ご飯	100g	ウナギ	120g
◎米酢	小さじ2	卵	1/2個
◎砂糖	小さじ1	砂糖	小さじ1/2
◎塩	小さじ1/6	油	小さじ1/2
小松菜	20g	大葉	1/2枚
しらす	20g	山椒	（お好みで）
きゅうり	10g		

作り方

- ① 小松菜を塩茹でし、水気を切って2mm幅に切る
- ② 玄米ごはん①の小松菜、しらすを入れ、混ぜ合わせた◎を回しかけて切り混ぜる
- ③ 卵と砂糖を混ぜ合わせ卵液を作る
- ④ フライパンに油をひき、③を薄く焼いて錦糸卵を作る
- ⑤ ウナギは5mm幅に切り、きゅうりは千切りにする
- ⑥ カップに②の混ぜ酢飯、⑤を交互に入れる
- ⑦ ④の錦糸卵、ウナギを乗せ、千切りした大葉とお好みで山椒をふりかけて完成

栄養成分(1カップ分)：エネルギー/285 Kcal、たんぱく質/14 g、脂質/10 g、炭水化物/39 g、塩分/1 g、鉄分/1.4 mg、カルシウム/141 mg



ポケット版は郵便でお届けします！

ポケット版のお申込み 電話番号が変わりました！
☎044-381-3377（みんなの健康ちゃんねる事務局）

LINE・インスタもフォローしてね！

