



# はなまる通信

Vol.33(2020年8月)

はなまる訪問看護  
リハビリステーション

みなさま いつも「はなまる訪問看護リハビリステーション」をご利用いただき、まことにありがとうございます。いつの間にかセミの声が聞こえ始め、季節はすっかり夏です。今年の夏も猛暑になりそうですね。夜になっても気温が下がらず寝苦しいと感じることも多いことかと思えます。暑さによる睡眠不足が心配です。今月号では、睡眠不足にならないための対策を紹介いたします。



## 睡眠不足度チェック！

健康を保つために睡眠はとても大切です。充実した睡眠は、心身の疲労を回復させるだけでなく、記憶を定着させたり、免疫機能を強化する役目も果たしています。しかし暑くなり蒸してくると、睡眠トラブルが起こりやすくなります。



- 1 暑くて眠れない
- 2 汗をびっしょりかいている
- 3 布団に入ってから30分以上寝てけない、または意識を失ったかのように眠る
- 4 夜中に何度も目が覚める
- 5 朝起きた時、スッキリしていない、体がだるい
- 6 睡眠時間が日によって変わる
- 7 寝だめをしている



皆さん、いくつ当てはまりましたか？上記の項目でたくさん当てはまる方は、睡眠の質が低下している可能性があります。睡眠不足で心身の調子を崩さないように暑さ対策をとっていきましょう！

## 寝苦しさに負けない快眠方法

### エアコンを活用する

室温が高いままだと、体温が下がらずになかなか眠りにつくことができません。室温の目安は、温度26~28℃、湿度50~60%程度がおすすめです。温度を低く設定しすぎたり、風が直接あたったまま寝ると、不調の原因になりますので気を付けましょう！エアコンの利用は、快眠だけでなく、熱中症の予防にもなりますので、上手に利用することをオススメします。



### パジャマ

パジャマは、吸湿、吸汗性、寝返りのうちさなども考えて作られています。夏に着用するなら麻やサツカー生地がオススメです。首周り、袖口、裾などがゆったりと広がっているもののほうが、風通しが良く涼しさを感じやすくなります。サイズが大きすぎると、かえて体に纏わりついてしまうのでご注意ください！寝室にヒノキの香りをプラスしてみるとリラックスできます。



### 入浴

夏の入浴はシャワーだけで済ませる、という方が多いかもしれませんが、冷房や冷たい飲み物などで冷えた体を温めるためにも、ぜひ湯船につかることをオススメします。寝る直前にお風呂に入ると、体温が下がらずに眠りにつきにくくなるので、寝る1~2時間前に入るようにしましょう。ぬるめの湯船にゆつくりとつかると副交感神経が優位になるので、リラックスして熟睡しやすくなります。



## ストレッチを取り入れてさらに睡眠の質を高めよう！

寝る前の筋トレは交感神経を刺激し、眠りにくくなるので、ストレッチやヨガがおすすめです。血流を良くして、体温を一時的に上げるため、下がってきたときに、眠りにつきやすくなります。体の隅々までいきわたるように深く呼吸をして、ゆつくりと体をほぐしてリラックスさせます。無理に動かさず気持ちの良いところまで伸ばしましょう。

その他、寝る直前までテレビ、スマートフォンの画面を見るのは控えましょう。夜に強い光を浴びると、睡眠へ導いてくれるホルモンであるメラトニンの分泌が抑えられてしまいます。

これからの季節、ぐんぐん気温が高くなっていきます。夜はぐっすり眠って、毎日健康に過ごしましょう！



お昼寝をするなら  
12時~15時の間に  
15分程度がオススメです♪



裏面は“ラポールの構築”  
についてです



クロフルコ

元気になる  
ツボ  
をご紹介します！！

### 【湧泉(ゆうせん)】

湧泉のツボは足裏にあります。体調を整え、スタミナをつける効果、腰~下腹部~脚にかけての冷えにも効果があると言われています♪

人差し指と中指の間で  
「へ」の字形のくぼみあたり



ちよこちよする  
とくすぐったい  
ツボとちがう  
のか？



ちびフルコ代表

# 「ラポール」を構築しよう！

## ～相手とのより深い信頼関係のために～



先月号(Vol32)では、「ページング」という手法を使って、相手の共感を獲得し、心理状態を共有することで、深い信頼関係(ラポール)を構築していこうというものでした。今月号は全3回のうちの第2回です。

### おさらい

- (1) バックトラッキング・・・相手と同じ“言葉”を使って、相手の気持ちをより理解することです。
- (2) ミラーリング・・・相手と同じ“仕草”をして、相手と同じ感情を共有することです。
- (3) マッチング・・・相手と同じ“テンポ”で話をし、話のペースを相手に合わせることです。

今回は、相手の感覚的傾向と思考的傾向を理解する手法を紹介します。

## ○第2回 『VAK』と『メタプログラム』

1. VAKとは、視覚(Visual)、聴覚(Auditory)、身体感覚(Kinesthetic)の頭文字です。人はこの3つの感覚のうち、どれかが優位であると考えられています。

例えば、何かを言葉で表現するとき、その人の優位性が現れる傾向があります。

### (1) 視覚(V)優位の人

「目の前が真暗」「明るい未来」  
「希望が見えた」「見通しを立てる」  
「ぼんやりしている」などの表現が多い

- 話し方やしぐさなどの特徴的傾向
- ・早口 ・せっかち ・短気
  - ・身振り手振りが大きい
  - ・イメージや映像で記憶
  - ・デザインや形にこだわる
  - ・考えるときにめをつぶる

### (2) 聴覚(A)優位の人

「ガーンとなった」「お腹が苦しいと言ってる」  
「音を立てて崩れた」「調和が大切」  
「心に響く」などの表現が多い

- 話し方やしぐさなどの特徴的傾向
- ・理屈、根拠など論理的思考
  - ・強弱をつけた話し方 ・熟考する
  - ・慎重派 ・機を待つ ・権力志向
  - ・おしゃべり好き ・雑音が苦手
  - ・言葉にして確認する

### (3) 身体(K)感覚優位の人

「話の筋をつかむ」「頭痛の種」「痛い人」  
「ぬくもりを感じる」「心が熱くなる」  
「琴線に触れる」などの表現が多い

- 話し方やしぐさなどの特徴的傾向
- ・おっとりタイプ(に見える)
  - ・話しがゆっくり ・理屈が苦手
  - ・動作がゆっくり ・居心地が大事
  - ・感情を動作で表現する
  - ・呼吸が深くゆっくり

2. メタプログラムとは、一言でいえば、問題(情報)を処理するための「考え方のクセ」です。よく知られているのは「ポジティブ思考」「ネガティブ思考」ですね。そのほかにも、問題(情報)処理のために様々な思考の傾向があります。

代表的な考え方は以下の3つです。わかりやすく、例として2つのパターンに分けて説明します。

### (1) 主体性

- A 主体行動型  
すぐに行動に移すタイプ
- B 反映分析型  
じっくり考えてチャンスを待つタイプ

### (2) 方向性

- A 目的志向型  
目的の達成や解決を考えるタイプ
- B 問題回避型  
リスク回避を考えるタイプ

### (3) スコープ

- A 全体把握型  
全体像や本質を把握するタイプ
- B 詳細把握型  
細部や詳細を把握するタイプ

《まとめ》今回は相手の「感覚の優位性」と「思考の傾向」を把握するための手法を紹介しました。これで、①相手の共感を獲得し、②相手の傾向を分析できました。いよいよ次月号(2020年9月 Vol34)では、これらを用いて相手を目的へ誘導する「リーディング」の手法をご紹介します。ダンスで相手をリードする方法と同じとお考え下さい。

## ☆ クロワルコの健康つぶやきコーナー ☆

今月は夏に美味しい麺類のチョイ足しについてお伝えします！

暑いと食欲がなくなりがちですよね。そうすると、体調不良や夏バテを招きます。そうめんやお蕎麦などのど越しの良い麺類は、食欲のない夏にぴったりです。しかし、おかずなしで済ませてしまうと、糖質に偏り、たんぱく質、ビタミン、ミネラルといった栄養素が不足しがちです。麺類には、トッピングが重要♪大根おろし、きゅうり、トマト、オクラなどの野菜や、肉、卵、納豆などのたんぱく質をプラスするだけでもバランスがアップします。他にも、食欲増進の為に、ショウガやシソ、香辛料などを少し足すのも良いでしょう。酢やレモン、梅干しなどを加えると、クエン酸が含まれるため、疲労回復にも役立ちます。よく噛んで食べて、健康に過ごしましょう♪

夏は毎日でも  
麺類が食べたく  
なるワーン!



クロワルコ



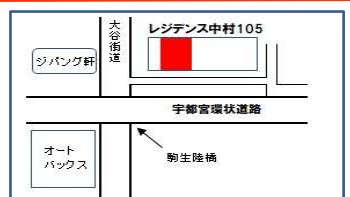
おらせ

はなまるのホームページが新しくなりました！<http://www.Hanamaru-nurse.com/>  
ぜひご覧ください♪はなまる通信のバックナンバーもご覧いただけます!(^^)!



はなまる訪問看護  
リハビリステーション

宇都宮市駒生町832-29  
レジデンス中村105号室  
TEL 028-678-2990  
FAX 028-678-2992  
介護事業所No.0960190403



サテライト岡本  
宇都宮市下岡本町4520-13  
みなみハイツ102号室

運営体制 ○看護師6名 ○理学療法士5名 ○作業療法士1名 ○臨床心理士1名 ○事務員2名

各種指定等 難病 精神 自立支援 小児 生保 被爆者一般 労災 特定疾患等  
各種加算等 24時間対応体制 緊急時 特別管理 I, II 精神(複数回、早期集中)等