

健康のための

ワンポイントアドバイス



「注意力」の話

「この頃注意力が散漫で…」などと悩まれた経験はあるでしょうか。注意力が低下する原因はさまざまですが、寝不足だったり疲れていたりすると、仕事でミスをしたり、大事な話を聞きもらしたりと、困ったことが起きやすくなります。注意力と意識レベル(覚醒度)は、切っても切り離せない関係にあるのです。注意力が落ちてきたなと思ったら、まず睡眠時間を見直してみると良いでしょう。一日の中で何時頃が一番集中できるのか、注意が持続するのは何分くらいか、何をするとリフレッシュできるかなど、自身の特徴を知っておくと、大切な時を万全な状態で迎えられる可能性が高まります。

さて、注意力にもさまざまな種類があります。一つのものごとに対して注意を向け続ける「持続性注意」。これが低下すると、すぐに飽きて他のことに目移りしやすくなります。いわゆる集中力が続かない状態です。いくつかの物の中から、必要な刺激だけに注意を向けるのは「選択性注意」。これが低下すると、関係のない音やものに気を取られて、仕事がかどらなくなります。他にも、1つのものから別のものへ、必要に応じて注意を向け替える「転換性注意」、複数のことに同時に注意を向ける「配分性注意」などがあります。

脳卒中などで前頭葉の障害があると、注意障害を伴いやすいといわれています。注意障害のリハビリテーションでは、その人が集中しやすい環境を見つけたり、1つずつ課題を丁寧にこなす習慣をつけるお手伝いをしたりと、一人一人の特性に合ったアプローチが基本となります。何事も、慌てず焦らずよくばらず、です。



〈愛知医療学院短期大学 准教授 加藤真夕美(作業療法士)〉

しょっかいさんおすすめ!

健康レシピ



野菜の皮ごと
クリーム煮

【材料2人分】

- | | | | |
|--------------------|-----------------|-----------------|---------------|
| じゃがいも(芽を取り、一口大に切る) | 1個(100g) | ピーマン(種、ヘタごと乱切り) | 1個(30g) |
| 1個(100g) | 1個(100g) | バター | 5g |
| 玉ねぎ(皮をむき、薄切り) | 1/4個(50g) | 顆粒コンソメ | 2g |
| 1/4個(50g) | 1/4個(50g) | 小麦粉 | 大さじ1/2 |
| にんじん(皮ごといちょう切り) | 1/3本(30g) | 牛乳 | 100ml |
| 1/3本(30g) | 1/3本(30g) | こしょう | 少々 |

【作り方】

- 鍋にバターを入れて熱し、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、ピーマンを入れて炒める。
- よく炒めたら、顆粒コンソメ、小麦粉を入れ、さらに炒める。
- 牛乳を少しずつ入れながら、中火で野菜が柔らかくなり、とろみがつくまで加熱する。(強火にしないように)
- こしょうで味を調える。

献立名(1人分)	エネルギー	たんぱく質	塩分
野菜の皮ごとクリーム煮	106kcal	3.4g	0.5g

(レシピ提供：市食生活改善推進協議会)

◆管理栄養士のコメント◆

今回は皮ごと野菜を使った料理のご紹介です。注意することとして、じゃがいもにはソラニンという有害成分が含まれますので、芽は必ず取り除いてください。また、皮が緑色になっている場合も、必ずむいて使いましょう。

野菜や果物を皮ごと食べることで、皮や皮と身の間に含まれる成分ごと食べることができるほか、ごみの量を減らすことにもつながりますが、抵抗を感じる方もいると思います。おいしく、安心して食べるためにはどうしたらよいかという基準で各家庭で決めてはいかがでしょうか。あなたは、皮あり派？なし派？どちらでしょう。

広告

不動産 無料相談所

- ※ 毎週 土曜・日曜・月曜日
11:00~15:00
- ※ 予約不要(直接お越しください)
- ※ 電話相談も歓迎!
気軽にどうぞ!



フリーダイヤル 0120-87-1866

一宮市和光1-6-8(和光ビル1F) *駐車場は西側
不動産無料相談所/(株)東洋土地建物
TEL 0586-71-1866

広告

割れてなければOK!

食器

1kg **20円**

梱包は不要です

壊れてもOK!

廃家電

1kg **10円**

※冷蔵庫・洗濯機は買取不可です。

清須市 北名古屋市 あま市周辺の皆さま
出張買取は500円でお伺い可能です!
不要品買取いたします

資源の買取 **資源市場**

営業時間 9:00~17:00 火曜定休
愛知県清須市春日中沼93-2
TEL:052-938-7589

うま屋らーめん 春日店
コーナン 清須東店

HP @shigen530
LINE公式アカウント
古物商許可番号 第542552101100号