

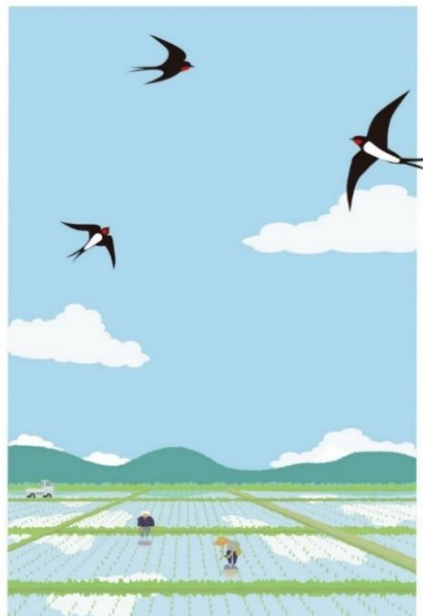
News & Topics

健康で笑顔でいるために 生活リズムを整えましょう

コロナ禍でのストレスで体調を崩していませんか？ 私たちのからだには、睡眠と覚醒のリズムをつかさどる体内時計が備わっています。生活リズムが乱れると体内時計も乱れ、さまざまな不調や生活習慣病などのリスクが高まります。生活リズムを整えるポイントをご紹介します。

1. 毎日同じ時間に起床し、自然の光を浴びる。
2. 一日三食、規則正しくバランスのよい食事を心がける。
3. 適度な運動でからだを動かす時間をつくる。
4. 就寝前はパソコンなどの強い光を避ける。
5. 早寝・早起きを心がける。

看護師 佐藤美保



旬のレシピ

緑の Pasta

新緑の季節にぴったりの鮮やかな緑色のブロッコリーソースの Pasta です。ねじれタイプのショート Pasta で作るとソースが絡みやすくなります。

材料 (3人分)

ショート Pasta ……200g	オリーブオイル ……大さじ 4
ブロッコリー ……1個	塩 ……小さじ 1
アンチョビ ……3尾	黒こしょう ……少々
んにく ……1かけ	赤唐辛子 ……1本

作り方

- ① なべに湯をたっぷり沸かす。
- ② 塩を大さじ 1 強 (分量外) 入れてショート Pasta をゆでる。
- ③ ブロッコリーを洗い小さく切る。Pasta のゆで時間が残り 3 分ほどになったら②のなべに入れ、ショート Pasta と一緒にゆであげる。
- ④ Pasta とブロッコリーと一緒にざるにあげる。
- ⑤ フライパンにオリーブオイルとつぶしたんにくを加え弱火にかける。香りが立ったら、アンチョビを入れてつぶす。このときに赤唐辛子も加える。
- ⑥ ④を加え、ブロッコリーをつぶしながら炒め、塩と黒こしょうで味を調える。



1人分 エネルギー:437kcal 食塩相当量:2.5g

管理栄養士からのおすすめポイント

- ・ブロッコリーはビタミン K、葉酸、ビタミン C などビタミン類が豊富です。つぶして Pasta のソースにすることで、たっぷりの栄養をおいしく、むだなくとることができます。
- ・アンチョビは塩分が多く含まれているので、減塩中の人は味付けの塩の量を調整するとよいでしょう。

在宅勤務



一人暮らしの新入社員が孤独や不安を感じているのではないかと心配です。在宅勤務中の部下とのコミュニケーション方法を教えてください。(40代男性)

A 定期的な面談を通じて
部下の様子を把握しましょう。

テレワークが導入されたことで、在宅勤務を行っている新入社員の部下の様子が気になるのですね。仕事内容や進め方がわからない不安、必要な情報が十分に入っていない不安、一人で仕事をしなければならないプレッシャーや孤独に悩むことも多いことでしょう。上司としてとても心配ですね。

入社したばかりで職場の仲間との関係も希薄なことが多く、誰にも相談できずに悩みが深刻化してしまう可能性もあります。オンラインという限られた環境の中で、部下の様子を的確に把握するために上司ができることを考えてみましょう。

まず、最もおすすめなのが、定期的にオンライン面談をすることです。面談では、業務の進み具合だけでなく、その日の体調や気分に関する質問もしてみましょう。毎回同じ質問をすることで、不調のサインに早めに気づくことができると思います。

次に、孤独を感じさせないように、チーム内の雑談タイムを活用しましょう。これは朝の挨拶とともに、オンライン会議の前後に行うなどルールを決めて行うことをおすすめします。仕事とは直接関係ない他愛のない話をする中で、チームメンバーへの親近感やチームとしての一体感を感じるきっかけになることでしょう。

また、在宅勤務では生活リズムが崩れやすくなります。その結果、長時間労働になり知らず知らずのうちに疲弊してしまう方もいます。終業時刻には必ず報告をもらい、部下が長時間労働になっていないか、生活リズムを崩していないかの目安にするとよいでしょう。

もし、あなたが部下の体調変化や生活リズムの乱れを感じたら、早めに面談を行うことをおすすめします。その際には、質問攻めにするのではなく、相手の話にしっかりと耳を傾けてください。そして、必要であれば社内の産業医などの産業保健スタッフと連携しましょう。こうした問題を、あなた自身が一人で抱え込まないようにすることも大切です。

相談スタッフより

新緑が目まぶしい季節となりました。しかし、新型コロナウイルス感染症の拡大はなかなか収まらず、日本の美しい四季の移ろいや変化を味わうという、本来できるはずの楽しみさえも奪われる生活が続いています。木々や花々も、少し寂しげ気に佇んでいるように感じます。

思えば、コロナウイルスとの闘いも一年が経過しました。さまざまな制約のもとに日本中の人々がどれだけ多くのことを我慢しながら毎日を過ごしてきたことでしょう。自分を守り、社会を気遣いながら頑張ってきたすべての方々に、心から「お疲れさまです」とお伝えしたいと思います。

この一年を振り返り、「あれもできなかった。これもできなかった」と後悔している方が多いのではないのでしょうか。これだけ長く我慢を強いられたら、ネガティブな気持ちになるのも当然です。そこで、今こそコロナ禍の新しい生活様式を見直してみましょう。例えば、「自宅で料理することの楽しさを知った」「改めて家族の絆を実感した」「オンラインによるコミュニケーションにより世界が広がった」など、思いもよらない新たな発見があったはずですよ。そんなポジティブな一面にも、ぜひ目を向けていただきたいと思います。 臨床心理士 中山真弓