



# ジョブサポート通信 11月号

仙台市青葉区旭ヶ丘 3丁目 6-12 フォレスト旭ヶ丘 T101

TEL : 022 - 725-7075 FAX : 022 - 725-7899

MAIL:jobsupport-you@jinzai-s.co.jp

SNS follow me



10月はコロナウィルスが落ち着いてきたこともあり、外出行事を行いました。「松島ドライブ」と「秋保ヴィレッジ外出」を行いました。コロナウィルスが落ち着いたとはいえ、まだまだ油断はできませんので、半日だけの外出となりますが、参加された方は久々の外出を楽しんでいました。今後も各種行事を安心・安全を第一に行っていきたいと思えます。



## 就職相談会の開催

毎週木曜日の 16:00～

「職業適性検査込み」

所要時間約 30分～45分

オンラインでの実施も可能です。

完全予約制となります。予約はお電話、メール又は下記のQRコードから申し込みをしてください。



こわいけど知りたい…  
自分の心をこっそり探る

## 心理テスト



監修：心理アナリスト  
しじょう  
四条さやか先生

とてもご利益があるという万能のお守りをもらいました。あなたはこのお守りをどうしますか？ 一番ピンと来たものを選んでみてください。

バッグや鍵など  
持ち物に  
ぶら下げる

A

B

ポーチなどに  
しまって  
バッグに入れる

首から下げる  
などして  
身につける

C

D

自分の部屋に  
飾る



「診断結果」は他のページに載っています

テーマ 食べ歩き

第三弾!! 『はらこ飯』

一年に一度の贅沢~!(^^)! 大好きなはらこ飯です。今年「海仙」というお店に伺い美味しいはらこ飯をいただきました。プチプチのいくらがなんとも言えず美味しかったです!!これからも感染対策をしながら美味しい物をいただき秋の味覚を満喫したいと思います。



支援員:佐藤

テーマ 犬派?ネコ派?

現在うちには犬と猫がいます。よく聞く「犬派?ネコ派?」の類の質問にはズバリ「ネコ」と答えます。元々は犬好きだったのですが、先代ネコ(11歳で病死)を飼ってみてすっかりネコに魅せられました。見ただけで幸せ。ツンとデレが絶妙なんです。犬は絶えず寄ってくるので裏切らない安心感。ネコはたまにしか寄って来ないので追っかけたくなる感情???犬もネコもどちらも長生きしてほしいですね。



支援員:藤村

テーマ:『出会って10年』

皆さんは、奥さんを大事にしていますか? 私は、今月嫁と出会って10年になりました。普段は子育て等で、なかなか二人でゆっくり話す機会が少ないこともあり、10年の節目をお祝いしようと、子供を預け、二人で食事に行きました。普段話せないことや、お互いを再確認できるいい機会になりました。たまには、二人の時間を作ろうと思った1日でした。



支援員:小泉

テーマ:アロマ

アロマという言葉がまだ日本でメジャーではない頃からアロマにはまりました。「初心者のためのアロマセラピー講座」で出会った先生がとてもすばらしくて、その先生の学んだ学校に入学しました。学校で多くの精油が保管されているレトロな棚の扉を開くたびに多くの精油が混ざった香りのハーモニーにうっとりしました。今でもアロマは大好きです。



支援員:佐藤貴枝

11月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

利用者の声 20代 女性

- ・利用のきっかけはグループホームから近く送迎もあったので体験利用してみました。
- ・利用してみたの感想はパソコンの仕事や書類の仕分けのお仕事で自分に向いてる仕事で食事もおいしくスタッフの方もとても優しく通いやすいです。

心理テストの診断結果

このテストでは、「あなたの幸福への考え方」を知ることができます。

**A** あなたは「幸福は自分から手に入れにくいもの」だと思っているようです。裏を返せば、幸福をつかむために人一倍努力できる人と言えそう。ただし、求めすぎると幸福感を感じられなくなるので注意!

**B** あなたは「幸福は少しずつ積み重ねていくもの」だと思っているようです。危険な賭けには出ず、マイペースに行動していくタイプです。小さな幸せを集めることで、大きな幸せを感じられるでしょう。

**C** あなたは「幸福ははかなく、しっかり捕まえておくもの」と感じているようです。チャンスには敏感に反応するタイプです。ただし、周りに自分の幸せを隠しがちですので、親しい人にはお裾分けをしては?

**D** あなたは、「幸福は知らないうちに自然とやってくるもの」と感じているようです。損得に一喜一憂せず、毎日を丁寧に暮らせるタイプでしょう。何気ない幸福を喜び、大切にしていけることができるでしょう。

ほや  
お悩み解消!

## 簡単エクササイズ

# 腰痛予防に役立つ 太もも裏のストレッチ

太もも裏が硬いと、腰への負担や下半身の疲れにも影響することがあります。自分で加減しながら取り組めるストレッチで、太もも裏を伸ばしてみましょう。



やり方  
①

立った姿勢からひざを軽く曲げ、左右の足首を両手でにぎります。



やり方  
②

太もも裏を意識しながらゆっくりとひざを伸ばし、深呼吸を3~5回繰り返してください。最初は無理をせず、痛みを感じる手前(軽く伸びを感じる場所)までにしましょう。勢いよく伸ばすと体を痛める可能性があるためご注意ください。



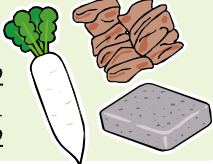
## 炊飯器で作るお手軽レシピ

### 炊飯器どて焼き

#### 栄養価 (1人分)

●エネルギー…187kcal ●塩分…3.6g ●たんぱく質…17.5g

#### 材料 (4人分)

牛すじ肉……………200g	①酒……………100cc	
こんにゃく……………200g	②水……………50cc	
だいこん……………200g	③砂糖……………大さじ2	
小ねぎ……………適量	④濃口しょうゆ…大さじ1	
	みそ……………大さじ2	

#### 作り方

- 牛すじ肉は下ゆで(水から煮て沸騰したらゆで汁を捨てる)して、ひと口大に切る。こんにゃくはひと口大に手でちぎる。だいこんは1cm幅のいちょう切りにする。
- 炊飯器の内釜に、①と②を加えて炊飯し、炊けたらみそを溶かし入れて1時間ほど保温する。
- 味がなじんだら器に盛って、小口切りにした小ねぎをのせる。



#### ワンポイント

じっくり時間をかけて煮込む必要があるどて焼きは、炊飯器で作ると手軽です。こんにゃくは手でちぎると表面積が大きくなるので、味がしみやすくおいしく仕上がります。

※5.5合炊きの炊飯器で作りました。容量が小さい炊飯器の場合は火の通りが悪くなる可能性があるため、半量で作るのをおすすめします。





# 健康生活を送るためのお役立ちメモ



## あなたはどちらのタイプ? 高血圧のタイプと対策

高血圧とは、**血圧が正常の範囲を超え慢性的に高い状態**にあることです。健康診断で血圧が高めと指摘され、日頃から気にしている人も多いかもしれませんね。そんな身近な生活習慣病の高血圧ですが、実は大きく分けると**2つのタイプ**があることをご存じでしょうか? タイプによっては**減塩が有効でなかったり、ストレス解消が有効だったりと対策も異なります**。そこで今回は、**高血圧のタイプとその対策**についてお話しします。

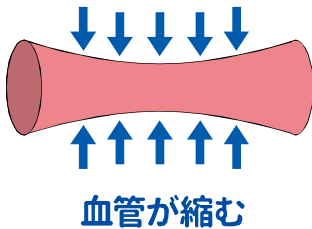
2021.11月号



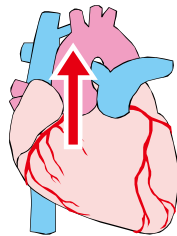
### 高血圧のタイプ

高血圧のタイプは大きく分けると2種類あります。1つ目が、**血管が縮むことによって血圧が高くなる「血管収縮タイプ」**。2つ目が、**血液の量が増えることによって血圧が高くなる「血液増加タイプ」**です。

#### 血管収縮タイプ



#### 血液増加タイプ



### タイプの見分け方

タイプを見分けるには、**血液検査**をして、血圧を調節する物質を測定する必要があります。血管収縮タイプの場合は**レニン**の値が高くなり、血液増加タイプの場合は**ANP** (心房性ナトリウム利尿ペプチド)の値が高くなります。血液検査を希望される場合は、高血圧の専門医で詳しく検査を行いましょう。



### タイプごとの対策

高血圧のタイプによって対策も次のように異なります。

#### 血管収縮タイプ

血管収縮が引き起こされる原因のひとつが**ストレス**です。過度なストレスで緊張が高まると、**レニンの分泌量が増加して血管が縮まりやすくなります**。

対策

##### ◆ストレスを避ける

できるだけストレスのかかる環境を避けたり、ストレスを解消する方法を見つけましょう。運動や趣味など、一時的でも**何かに熱中できる時間**を持つことが大切です。



##### ◆自律神経の乱れを整える

自律神経のバランスが崩れて常に体が緊張状態になると、血管も縮まり血圧が上がります。自律神経を整えるためには、**体をリラックス**させ、しっかりと**睡眠**をとりましょう。



#### 血液増加タイプ

血液増加の原因のひとつが**塩分**です。塩分を摂りすぎると、血液中の塩分濃度を下げるために体液量が増加するため、結果**血液の量が増えてしまいます**。

対策

##### ◆減塩を心掛ける

食塩の1日の摂取目標値は、**成人男性が7.5g未満、成人女性は6.5g未満**です。ちなみに、**ラーメン1杯に含まれる塩分量は5~10g**です。



##### ◆カリウムを含む食材を摂る

カリウムには**食塩に含まれるナトリウムを排出する働き**があります。カリウムを多く含む食品の一例は、**果物** (バナナ、キウイなど)、**野菜** (小松菜、ホウレンソウなど)、**海藻** (わかめ、ひじきなど)です。



##### ◆運動を習慣づける

高血圧の改善には、ウォーキング・サイクリング・水泳などの**有酸素運動**が推奨されています。**1回30分、週2回程度**でも有効との研究報告もありますので、まずは少しずつ継続してみましょう。

