

# Monthly ストレスオフ整体院 times

2025.05

## 趣味の時間 を楽しもう

…Health column…

新年度が始まり、確認しなければならない情報が多くなったり、慣れない相手と連絡を取り合うことが多くなったりと、スマホ疲れを感じている方も多いのではないのでしょうか。そんな時こそ、心と体をリフレッシュする「デジタルデトックス」を試してみるのがおすすめです。

完全にスマホを生活から無くすことは無理でしょうが、スマホから少し離れることで、ストレスを軽減し、気持ちにゆとりを持つことができます。

デジタルデトックスをするためにスマホを使う時間を制限する方法もありますが、**おすすめしたいのはスマホ以外の時間、例えば趣味の時間を楽しむことです。**ついでにわざと遠回りして、手間をかけてみてはいかがでしょうか？

例えばお菓子作りや手芸に興味がある方なら、作り方をネットで検索するのではなく図書館へ行って本を借りてくるとか、ハーブティ好きな方ならハーブを育てて淹れてみるとか、塗り絵やパズルのアプリをやっていたら本屋さんで本を買って実際に手を動かしてやってみるとか……。

出かけることで行動量も増えますし、いろいろなものに触れることで**新しく興味が惹かれるものを見つけることができるかも。**例えばハーブの種を買いに行き行ってガーデニングに興味を持ったり、本屋さんでお目当てとは別の本を買ったり。

無理にスマホを制限すると、反動で使える時間に使いまくってしまったり、新しいアプリを探したりルールを作るのが面倒くさくなってデトックスそのものをやめてしまったなんて話も聞きます。スマホ以外の楽しみを見つけて、自然と依存を減らしていきましょう！



## ■簡単おいしい！人参菜ふりかけ



材料

人参菜…50g くるみ…30g

しょう油・砂糖…各大さじ 1/2

塩こしょう…少々 サラダ油…小さじ2

つくり方

- (1) 人参菜は5ミリ幅に切る。くるみはトースターで軽く炒ってから粗く砕く。
- (2) 油を熱したフライパンで人参菜を炒める。先に茎を炒め、しんなりしてから葉を炒めるのがコツ。葉と一緒にくるみも入れて炒める。
- (3) しょう油、砂糖、塩こしょうを入れて水分を飛ばしながら炒めたらできあがり。

人参菜は人参の葉っぱです。人参同様カロテンの他、抗酸化作用のあるビタミンEも豊富に含まれており、生活習慣病予防やアンチエイジング効果が期待できます。

## 5月の名言

# 「完璧を恐れるな 完璧になんてなれっこないんだから」

5月11日生まれ サルバトール・ダリ  
芸術家

サルバドール・ダリは、スペイン出身のシュールレアリスムを代表する画家です。「記憶の固執」という絵画に描かれた溶ける時計や、ご本人の細くて長い口ひげが有名ですね。そんなダリが残した言葉のひとつが、上記の「完璧を恐れるな。完璧になんてなれっこないんだから」です。

日本では「完璧主義」の傾向が強いとされます。仕事でも「ミスをしないこと」が重視され、学校教育でも「間違えないこと」が良しとされる場面が多い。もちろん、精密さや緻密さは日本の強みでもあります。しかし、それが行き過ぎると「失敗を恐れる文化」となり、新しい挑戦をためらったり、自分や他者を責めたりする原因にもなります。

仕事でも趣味でも「完璧でなくていい」というマインドを持つことで、もっと楽しく、のびのびと生きられるかもしれません。あなたも「ダリ的思考」を、少しだけ取り入れてみてはいかがでしょうか？

### 毎日の生活に 運動をプラス！ チェアヨガ



- ① イスに軽く腰かけ、足は腰幅に広げる
- ② 手を後ろで組み、息を吐きながら上体を倒し、腕をしっかりと伸ばす
- ③ 頭を下げ、腕は上がるまで上げる
- ④ ゆっくり呼吸しながら5秒キープ

肩こりや  
背中に効きます！



### とけるかな？ ナゾキに挑戦！

5月の花の難読漢字を集めました  
読めるかな？

LEVEL1 薔薇→○○

LEVEL2 躑躅→○○○

LEVEL3 蒲公英→○○○○

珍しい花ではありませんよ！  
(先月の答え:○の色を英語にして数字をみると APRIL)

### ……おわりに……

新緑が美しいこの季節。屋外での活動が気持ちよく、デジタルデトックスにはもってこいの時期です。森林浴を楽しんだり、公園でのんびり過ごしたりして、自然の力をチャージしましょう！ついでにスマホはカバンにしまい込んで、自然の音に耳を傾けてみてください。

また、暖かくなると汗をかきやすくなりますが、まだ真夏ほどの暑さを感じないため、水分補給を忘れがちです。麦茶やお水などの水分を持ち歩いて、こまめに飲んでくださいね。