



ボヌール

デイケア通信

2023.11

ノートと

インクの

匂い

嗅覚と記憶のお話。

♪ 秋の日の図書館のノートとインクの匂い♪
の記憶から、学生時代の情景や友の顔、ほろ苦い
あるいは甘ずっぱいできごとや感情などが、
時と場面を飛び超えありありとよみがえってくる。

これは**ブルースト効果**と呼ばれるものです。

二十世紀のフランスの作家マルセル・ブルーストの
「失われた時を求めて」の作中、主人公がマドレーヌを
紅茶にひたした時、その香りで幼少期の記憶が
よみがえる一節があり、名称の由来となりました。

この効果は**脳の構造**によるもの。人間の五感のうち
嗅覚だけが、脳の中の記憶・情動を司る部分に直接
情報が伝わる仕組みになっているため起こります。
嗅覚は記憶を呼び覚ます特別な感覚なんです。

ところで加齢による嗅覚低下はしかたないこと
なのでしょうか。視覚や聴覚と違って、低下に気づき
にくく、メガネや補聴器のような補助する用具も
ないですが、リスクを下げることは可能。

そのひとつが**適度で継続的な運動**です。

※理由はまだ明らかではありませんが、実際に週3回以上
の汗ばむ程度の運動が、加齢による嗅覚低下予防に有効
と、金沢医科大学ほか多数の調査報告が示しています。

ボヌールデイで体を動かしましょう!!



海の香り
ほうじ茶の香り
をお楽しみ
いただきました



日頃のリハビリの様子



秋の行事「運動会」の様子

R5年10月21日(土) 昼 神奈川の特産 献立

フルーツポンチ

けんちん汁

板わさ

キャベツ塩辛炒め

豚肉の焙じ茶蒸し

しらす海苔ご飯



介護老人保健施設 ボヌール

さいたま市北区吉野町2-1365

☎ 048-661-8223

秋ナスを食べて ナスニン を摂ろう！

ナスニンとは、ナスの皮の紫色の色素です。昭和初期、日本初の女性化学者黒田チカさんが発見し、命名しました。可愛らしい名称ですよ。

ナスの皮にだけあるこの色素、**目に良い**

ということが、わかっていきます。

私たちは

物を見るとき、

光を脳で処理して

認識しています。

この脳処理が長時間

続くと、脳が疲労し

正常に処理できなくなり

ます。

秋の夜長、読書をしよう

にも目のピン트가 . . .

ここでナスニンの出番です。

毎日の食事にナスを取り入れると、

ナスニンが目の網膜に働きかけ、脳の

処理能力の回復が期待できるんです。



さてナスニンの二大特徴は

- ① 熱に強い
- ② 水溶性

なので、鍋しぎ焼き、酢みそ田楽、天ぷら、利休煮、粕汁、チーズ焼き等、おなじみの秋ナス料理は全て有効。煮物と汁ものは、ナスニンが溶け出ている汁を残さず頂きましょう。ナスを水にさらすとナスニンが溶け出してしまいます。切ったらすぐに調理しましょう。

多少のアクも味わいのうち?!

※アクの成分はクロロゲン酸という

抗酸化物質で若さを保つ効果大)

注意点も二つ。

① ナスは体を冷やす

② ナスニンは鉄分を吸収する

なので体を温める生姜や長ネギ、すりごま、発酵食品(みそ、酢、酒粕、チーズ等)と組み合わせましょう。

鉄分に関しては、鉄欠乏性貧血と診断されている方のみナスニンの摂り過ぎに注意してくださいね。