

# ポヌール デイケア通信

2023.10

♪ 夕空晴れて

秋風吹き

日一日と陽がかげれる時刻が早くなり、夕暮れ時には、路地裏を秋の風がさあーっと吹きぬけて心地よいですね。（昼間は引き続き熱中症に注意！）

昔の季節感とのズレは否めませんが、今年もこよみどおりに皆様方のご健康とご長寿を祈念し、お祝いの行事を開催致しました。

一般に六十歳以後を、生涯における秋と例え、晩年とは「人生の秋を生きる」こと、と表現することがあります。

秋のイメージと言えば、実り豊かな山里、赤々と照らす夕焼け、みやびやかな紅葉、文芸や美術に親しむ静かな夜等。

そんな豊かで、美しく、

奥が深い皆様の

令和五年**敬老会**

記念スナップです。

（踊ったり笑ったりしたので顔色良好♡）



令和五年九月十八日(祝)昼 お祝い御膳

- お赤飯
- 天ぷら(海老野菜)
- 炊き合わせ
- 茶碗蒸し
- もずく酢
- お吸い物
- 秋の果物二種

後ろ歩きは、ちょっとこわい感じがあるね。

目線はまっすぐ前、足はももから高く。その調子。



背中を伸ばし、あごを引く。そう、その感じ。バランスくずれる前に私が支えますから大丈夫。

# 「う・め・ぼ・し」

と言いながら下の絵を見てください。

## 唾液がわいてきましたか？

これは、体がすっぱさをおぼえているから起こる反射。  
すっぱさを予測し、刺激を薄めようと体が準備するんですね。  
この唾液、1日およそ1リットル程度分泌され、99%は水、残り1%に100種類以上の物質が含まれていて、特にこれからの季節に重要な2つの働きをします。

### その1

消化を助け、胃の負担を軽くする → 効率よく栄養素を吸収でき 免疫力が上がる。

### その2

口の中やのどの粘膜を保護するとともに、ウイルスや細菌などの病原体が体の中に侵入するのを防ぐ。

※うめぼし自体もすぐれた抗ウイルス作用と殺菌作用、疲労回復効果があり、血行促進、冷えの予防効果もあります。毎日適量食べていれば、風邪やインフルエンザ等の感染から体を守ってくれる 強〜い味方です。

塩分制限をしている方や、うめぼしが好きでない方も、「うめぼし」と言うだけ、または誰かに言ってもらっただけ、この絵を見るだけ、想像するだけでも感染予防効果あり！ただし、日本のうめぼし文化で育った人にだけ有効です。

あのアマビエ（←おぼえていますか?!）の絵と どちらが効果あるか、やってみる価値 ありますよ♪

※手洗い うがい、アルコール消毒、人混みを避ける、十分な睡眠、栄養バランス、こまめな水分補給、運動習慣、ストレスをためない、予防接種や適切な受診等の対策をした上で、プラスアルファ的にやってみましょう♪

※疾病やお薬の関係等で唾液が出にくい方は、かかりつけ医にご相談ください。

※唾液は、上記の他にも、歯のエナメル質を守る、虫歯予防、歯周病予防、舌や口腔内の洗浄、口内炎の予防、口臭の予防、食べ物の味を感じやすくする、食べ物をのみ込みやすくする、声や言葉をなめらかに出やすくする、など多くの働きをしています。