

# ポヌール デイケア通信 2025.3

幸せの青い鳥のモデル  
と言われる「ルリビタキ」



「青い鳥症候群」

という言葉があります。

「青い鳥」はベルギーの

劇作家メーテルリンク

による童話になぞらえ、

幸せの象徴、と考えられ

ていますね。

「症候群」が付くと、理想を追い求めるあまり、幸福を感じることがない状態、を表します。

こんな言葉に使われるとは、

「青い鳥」のモデルと言われる

ルリビタキにとっては、いい

迷惑ですよ。

さて「青い鳥症候群」に陥らな

いたための方法は、

「自己評価を上げ、自尊心を良い

状態に保つ」ことである、

とJ・オズボーン氏(ナイアガラ・

コミュニティ大学)は言っています。

彼のチームは、全米の中学2年生

2万人を対象に調査を行い、

「ひとつの指標だけで自己評価

することは危険であり、幸福感に

つながらない」

と結論付けました。

「学力」という一つの指標だけで

自己評価するタイプの学生は、

思うような結果が出ない場合、

そのまま自尊心に影響し、自分に

価値を見出せなくなってしまう。

それに対して、いろいろな指標で

自己評価できるタイプの学生は、

「勉強は苦手だがスポーツ(または歌、ダンスなど)が得意」

「成績は振るわないが、チームを盛り

上げたり、まとめる力がある」

というように総合的に自己評価し、

学力と自尊心が直結しない。

中学生を対象にした調査のため指標

を「学力」としていますが、成人の場合

「収入」「地位」「容姿」等々に、置き換え

が出来ますね。

リハビリに通っている皆様は、

「介護度」「歩行距離」「認知機能スケール

なども指標でしょうか。

いずれも、単独指標にしてしまうと

良くない。幸福感につながる。

総合的な自己評価が肝要ですね。

さて、ちょうど今時季、雪解けの頃、

ルリビタキは北へ移動します。

青い鳥が去る、イコール幸せが去る、

と落胆しないで下さい。

そこここに、桃の木をつぼみが

みんなふくらんで、早よ咲きたい

と待っていますから。

桃は「兆」の字が使われる通り、

豊かに実る縁起の良い樹木。

その枝や花は、けがれを払う、

と云われ、ひな飾りに使います。

花言葉は、「天下無敵」「長寿」

「チャームキング」「あなたに夢中」。

幸福感につながりますね!

そして桃が散る頃、あたりに

春の陽光が満ちるでしょう。

※外歩きのリハを多めに行っています。  
お楽しみに♪ リハ課より



左はポヌールの梅。

桃の木がなくて残念ですが、

イベント食に桃のデザートが付きましたね。



R7.2.18(火) お昼のイベント食「昭和食堂へようこそ」

ふくらはぎのむくみや張りの改善を図り、  
リハビリ効果をアップ♪



個別リハ

# 白菜1/2個が598円?!

冬の雨が少なかったことなどが影響して、白菜が去年の4倍の高値!!  
キャベツも高いし、これじゃ餃子もお鍋も野菜炒めも高級料理になっちゃう?!  
こんな時、価格安定の救世主食材があります。

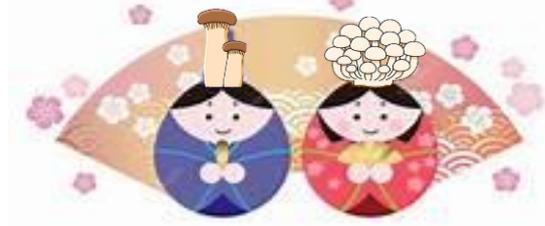
## それは『キノコ』

キノコは秋のイメージですが全生産量の9割は、天候の影響を全く受けない環境(工場)で1年中、菌床栽培されています。そのおかげで価格も品質も常に安定しているのです。

栄養面でも、食物繊維だけでなく、ビタミンやアミノ酸を豊富に含むうえに、腹持ちが良く、たくさん食べても低カロリーな優秀食材、キノコ。春も積極的に取り入れましょう。

また、キノコのアミノ酸の1種「エルゴチオネイン」は抗酸化力・抗炎症力が非常に高く、ヒトの脳や腸にダイレクトに働きかけて、軽度認知障害のリスクを半減させることがわかっています(シンガポール国立大の研究調査より)。

白菜などの野菜の価格が高騰している今、実に頼もしい食材ですね♪



3/1・3/3 ひなまつりゲームレク  
と記念撮影をしました

