

ポヌール デイケア通信

2025.7

♪果てしない夢を熱く熱く信じていたい

— TOMMY HEART

病に倒れてのちもなお、昭和のスーパースター「ミスタープロ野球」は輝き続けました。その驚異的な回復力、明るさ、決してあきらめない強いハートについては、野球ファンならずとも、知らない人がいなかったと言ってよいでしょう。

「あの方はずば抜けて筋力と体力があったただでなく、ずば抜けて、良くなりたいたいという気持ちが強かった。ご自身が社会復帰することで、みんなを元気にできることをよくご存じだった」

（ねりま健育会病院院長 酒向正春医師談。21年前、搬送先の大学病院で脳外科医として関わり、その後リハビリ医としても長く担当した）
その後リハビリの内容は、かなりハードなものだったという。リハビリの内容は、かなりハードなものだったという。それをむしろうれし気に行っているミスターを、たびたび私たちはテレビ等で目にしました。

「リハビリは裏切らない」

ユーモラスな饒舌で知られたミスターにしては、簡潔この上ないですが、熱い思い、切実な願い、納得の実感等がギュッと凝縮しているパワーワード。ミスターと同じ時代を生きて、これからも生きる私たちは、各々自分のハートへ向けたメッセージであるを受け止め、応えていくことができますね。
ON^{オーエヌ}時代から、終身名誉監督となるまでの間ずっと、伝える力、説得力、象徴性は群を抜いていました。メッセージの体現者としてのポジションは永久欠番ですね。



リハビリ機器に
ルーキー登場！
今夏スタメン入り予定です。



6/21は、イベント食「花想い」ハレの日寿司でした♪

『青じそ』

初夏から秋にかけて旬を迎える青じそ。
旬の露地ものは香りが強く、味も格別ですね。

特有の香り成分は『ペリルアルデヒド』。

暑い時期でも食が進む爽やかな風味。

強い抗菌・殺菌作用、整腸作用があり、食中毒を予防します。
咳を鎮める効果もあり、発汗作用、抗炎症作用に優れているため、
風邪薬にも使われている有効成分なのです。

他にビタミンB2、C、E、βカロテン、カリウム、鉄、αリノレン酸=オメガ**3**系(n-3)も含み、薬味界のスーパースターと言えそうです。

シソの歴史は非常に古く、出土した縄文土器の内側に、シソの種子の痕(あと)が確認され、縄文人が栽培していた根拠となっています。
漢字では”紫蘇”と書き、蘇(よみがえ)るという字が使われていて、古くから、その優れた健康回復効果が知られていたとわかります。

シソの栄養価は加熱しても損なわれません。また、細かく刻めば刻むほど香り立ち、食べた時の吸収率が上がる特徴があります。

夏の健康維持には、肉や魚介類等のたんぱく質をより意識して摂る必要があるので、シソの葉で巻いたり、はさんだり、

刻んで餃子・つくね・ハンバーグのタネに混ぜ込み、

焼くもよし、揚げるのもよし。もっと手軽に、

みじん切りのシソを小皿で食卓へ。

各々、たんぱく質のおかず

ちょい乗せしながら食べ

るようにすれば、食も

進んで夏バテ

知らず。

