



ポヌール デイケア通信

2025



ごきげんなジャズナンバー、
「カモン・ナ・マイハウス」。

このうえなく甘い
誘い文句が始まります。

日本では昭和二十七年に
江利チエミさんがカバー
していますね。

本家アメリカでこの曲が
作詞されたのは一九三九年。
まだ、砂糖の摂りすぎの怖さ
を一般消費者が知る前でした。
肥満IIアメリカの「国民病」
と言われ始めても、当時は
砂糖業界が科学者を丸め込み、
脂質を悪者に仕立てる経済戦略
を企てて、間接的に砂糖の消費
拡大を成功させていたのです。

この情報操作の影響は甚大で、
多くの人々は心臓疾患など、今で
いう生活習慣病が悪化。そのうえ
砂糖のとりこと化していきました。
糖質に対するあくなき欲求の末路
については、E・プレスリーの例
を挙げるまでもないでしょう。

逆に近年では、さまざまな情報
があふれ、極端な糖質制限が
もてはやされるなど、時代
による振り幅を感じますね。
制限を守る意思強固な人々
を除く世界中の老若男女は、
ハロウィンから年末年始に
かけて、糖に対するタガが

家へおいでよ私のお家へ
Come on a my house, My house come on

あなたにあげましょキャ～ンディ♪
I'm gonna give you candy

ゆるむのではないでしょう。か。
運動後や作業後、頭脳労働後
など疲れを感じた時の
「ごほうび」も、つい増えがち。
でも、ちよっと待って!!

「甘いものを食べると疲れがとれる」
は、一時的な効果でしかないこと
が明らかになっていきます。

糖を多く摂取すると、脳内に
幸せホルモンと呼ばれる
β-エンドルフィンが

ドッと分泌され、疲労が紛れます。
が、数分から一、二時間で分泌量

が落ち、効果は持続しません。
同じく幸せホルモンのひとつ、

ドーパミンの分泌は、糖を摂ると
反応が鈍くなってしまう。

結果的に、早ければ数分後には
摂る前よりも疲労感が増している。

そして、また糖を欲する・・・。

そんな魔のループ、いやですよね？
お勧めは、秋の実りのナッツ類。

ブレインフード(脳機能を助ける食物)
と呼ばれるくらい優秀なんです。

中でもクルミは比較的柔らかいため
咀嚼(そしゃく)が容易。砕く、つぶす

等の作業負担も大きくない素材です。
晩秋のひと時、カット済みの冷凍

カボチャを柔らかくレンジ加熱し、
すり鉢ですりつぶした素焼きクルミ、

湯戻したレーズンとあえるだけの
ほっこりスイーツはいかが？

※市販のアーモンドパウダーでも手軽です♪
※ドーパミンの反応は、運動、好きな音楽、

楽しいおしゃべりなどで回復します♪



介護老人保健施設 ポヌール

さいたま市北区吉野町2-1365

☎ 048-661-8223



令和七年十月二十五日(土) 愛媛のハレの日寿司でした

松山鮓(まつやまずし)

瀬戸の小鱼(エリ・トラハゼ等)の出しを使う甘めの合わせ酢が特徴。煮アナゴや蒸しエビ、季節の野菜を混ぜ込んで作る、華やかな郷土料理です。

せんざんぎ

今治市周辺のご当地唐揚げ。

麦味噌汁

瀬戸内に伝わる甘口お味噌。

マーマレードゼリー

愛媛は柑橘の品種数、日本一!

伊予餅の伝統柄



横歩き。歩幅広めでいきましょう。
顔を上げて、首・肩は力まない。
いいですね。背すじが伸びました。



ほんとね、この方がいいわ。



ご利用中、必要に応じて、看護師がこまめに体調チェック。安心していただけるよう声掛け、会話、笑顔を心がけています。

エイ・エイ・オー!!



秋の運動会 開会式

その積み重ねで、肩も、うでも、こんなに楽々と上がるのかも♪



入浴後のドライヤー。できる方はご自分で。生活リハビリです。