



ボヌール デイケア通信

2026.2

二十四節気の「大寒」は
一月二十日。そこから節分
までを「大寒期」(だいかん
き)と呼びます。

一年で最も寒さが厳しい
時期ですね。

とはいえて大寒期を三分割
した最終の候は「雞始乳
(にわとりはじめて

とやにつく)

という名で呼ばれ、

鶏が春の気配を感じ

て卵を産み始める

ころであるとし、

冬の終わりが

近づいてい

ることを示してい

す。ま

お。わ。き。む。

か。ら。小。僧。が。參。ト。え。あ。半。

そ。う。か。つ。て。人。び。と。は。

か。つ。て。長。く。厳。しい。

か。つ。て。閉。ざ。さ。れ。た。冬。

か。つ。て。が。終。わ。る。予。兆。

か。つ。て。で。細。や。か。に。拾。い。

か。つ。て。春。の。訪。れ。が。ど。れ。ほ。ど。

昔と違い、今は年間を通して施設内温度管理が可能な環境が整っています。

寒い時期、定期的な運動で体を内側から暖めましょう。

あ、ボヌールから送迎車が飛んできました!?



暖かく気持ちよい環境でのびのびストレッチ



手先を動かす作業療法。
集中してきれいに巻く。



左右で力の入りやすさに違があるため、弱い側を動かす練習として痛みが出ない程度に行う。



R8.1.23 イベント食 花想い《静岡》編

ゼリーは伊豆下田に群生する水仙の花をイメージしたそうです。



午後は調理レク お好み焼き♡
お腹の中までホッカホカ



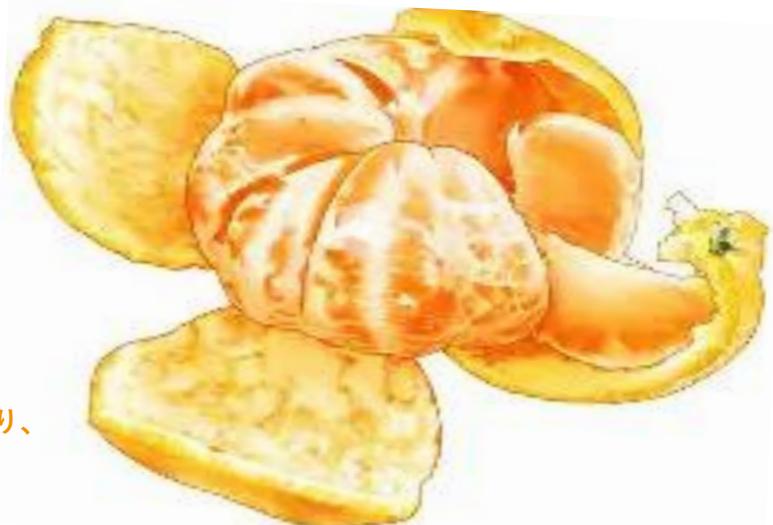
介護老人保健施設 ボヌール

さいたま市北区吉野町 2-1365

048-661-8223

■みかんの白い筋や薄皮は たいせつな部分■

不溶性食物繊維やポリフェノールが豊富なだけではありません。果肉と一緒に食べると酸味がやわらぎ、穏やかな後味になる→毎日食べたくなる→ビタミンCや水分を手軽に補給できて冬の健康維持につながる、という効果あり、できるだけ食べたい部分です。



“コタツでみかん”は日本の冬の風物詩。親しい者同士、おしゃべりしながら食べるみかんは、美味しいですよね。この「おしゃべり」の効果が絶大なんです。

■ことばにしないと、脳は忘れる■

私たちは日々、膨大な経験をします。現代人が接する情報量は石器時代と比較すると約10万倍とも言われますが、その多くは、数日であいまいな記憶となっていきます。

すごくうれしかった、びっくりぎょうてんした、など感情が大きく動いたことでも、あとで思い返そうとすると記憶が薄くなっています。なぜでしょうか？

「言語化」という作業をしないまま経過すると、体験したことが流れてしまうからです。

トロント大学の研究によると、記憶の定着には脳の「深い処理」が必要で、ことばで他者へ伝えると、記憶は強く長く残ります。一方、視覚・聴覚の刺激や感情の動きのみだと「浅い処理」となり、記憶が保たれない、というわけです。

また、パーデュー大学の研究は、「記憶は思い出すことで強化される」と示しています。ただし、「自分のことばで思い出す」ことに大きな意味があるとしています。

体験が貴重な「思い出」となって残るか、それとも「過去」となって消えるか、それを分けるのが、今日あったことを話す = 「言語化」という営みなのですね。

ボヌールでどんなリハをして何ができるようになり何が難しかった、レクで何が(誰が)どうだった、お屋ごはんに珍しいものが出て食べてみた、どうだった、等。

印象に残ったことを何か一つでいいので、相手がイメージできるように伝えることが重要。

おしゃべりしてのどが乾いたら、みかんをもうひとつふたつ？

※厚生労働省・農林水産省が健康維持のために推奨するみかんの摂取量は、Mサイズ（約100g）なら1日に2～3コ。ただしダイエット中は1～2コ、胃が弱っているときは1コ、血糖値が気になる方はかかりつけ医に相談のうえ1コ以下、を目安にしましょう。

※東京大学、カリフォルニア大学等の研究は、話すかわりにノート等に書くことも、記憶の定着に有効であるとしています。読み手を想定し、伝わるように自分のことばで書くことが重要です。