

# 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。

とはいえ大寒期を三分割  
した最終の候は「鶏始乳  
（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

春の訪れがどれほど  
待ち望まれていたか、  
うかがわれますね。

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  
飛んできた？！

※体温調節しやすい服装でお越し下さい



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いが  
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。



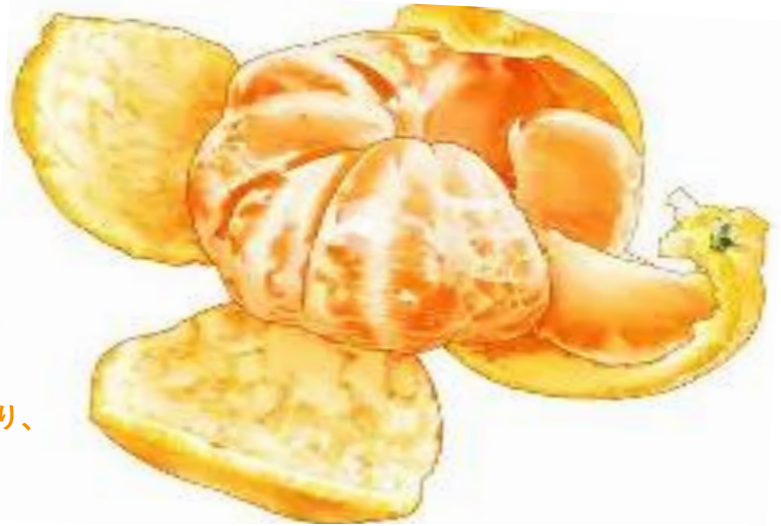
午後は **調理シク** お好み焼き♡  
お腹の中まで**ホッカホカ**



## ■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くます。

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、お昼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を書くことも、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。