



【みんなでみのやまデイケアに四季を】

いつもみのやま病院デイケアセンターをご利用頂きありがとうございます。厳しい暑さが続いていると思えば、気が付くと冬を感じさせる寒さがやってきました。

日本は、他国と比較すると明瞭に四季が感じられるとても良い国だと言われています。ちなみに、インドネシアやタイ・マレーシア・シンガポール・ベトナム・カンボジアなどは明瞭な四季がなく、雨季と乾季の二種類に分類されているそうです。大きな気候変動がない為、模様替えの必要が少なく、季節ごとの美味しい食べ物や、植物の変化を感じたり、あらゆる変化をもとに季節感を感じながら思い出ができるので、大事でありがたいものだと考えています。

今回、みのやまデイケア入り口付近のボードを使用して、四季を感じることが出来る季節装飾を作成しようと考えています。基本的には、みのやまデイケアスタッフで作成していきますが、利用者さんからの参加ご協力も歓迎しています。

今回は、冬の季節装飾を行います。雪だるま・ストロブ・こたつ・スキー・鍋・カニ・クリスマス・ニット帽・マフラーなど冬を連想させるものであれば何でもOKです。使用するものは、折り紙や、色画用紙、その他細かい制限はありません。あくまでボランティアとなる為、報酬は発生しません。スタッフだけでなく、利用者さんも参加して全体で季節装飾ができれば、みんなで楽しく季節感を味わえるかと思えます。ご興味がありましたらデイケアスタッフまでお声掛け下さい。



村中・岡島のよっくら通信



【秋に食欲が増す理由】

実りの秋、食欲の秋、天高く馬肥ゆる秋など、秋は旬の食材を味わう機会が多く、ついつい食べ過ぎてしまいますよね。実は秋に食欲が増すのは理由があるのをご存じでしたか？

①日照時間の短縮。日光に当たると脳内ではセロトニンという物質が分泌されます。これは、幸せや満腹を感じさせ、食欲を抑える作用があります。秋になり、日が短くなるとセロトニンが不足し、満腹感を感じにくくなることで食欲が増すのです。

②気温の低下。夏が終わって気温が下がると、体温を維持するために体の基礎代謝が増加します。代謝が増加すると消費されるエネルギーも増大されるため、それを補うために食欲が増します。

③夏バテからの回復。そもそも夏バテとは、気温の高さから熱の発散が不十分になることで食欲不振や疲労などの体調不良が生じている状態を指します。気温が落ち着き、夏でダメージを受けた体が回復して食欲が元に戻ることで、食欲が増したように感じるそうです。

しかし食べ過ぎは体重の増加や病気の原因になってしまうこともあるので注意が必要です。食べ過ぎを予防するには噛む回数を増やしてゆっくりと食べたり、低カロリーキノコや海藻類などをおかずに加えたり、少しでも風味が豊かなものを取り入れたりすることなどが重要です。秋の味覚を楽しみながら、日々の健康にも意識してみよう。

