

# ほほえみ ニュース

令和7年10月10日発行 第287号

編集・構成・発行

公益財団法人湯浅報恩会 寿泉堂香久山病院

通所リハビリテーション

担当：山本 潤子



## ～秋桜～

秋を代表する花で早いものは夏の間から咲き始める品種もあり、花びらは8枚並んでいて本来は一重咲きですが、八重咲きなどの品種も作りだされています。

漢字の「秋桜」の字は主に秋に咲き、花弁の形が桜に似ているところから名付けられ、本来は「あきざくら」と読みます。「コスモス」と読ませるようになったのは山口百恵さんの歌「秋桜（コスモス）」と読ませたことでコスモスと読むようになってきました。花言葉は「調和」「謙虚」「乙女の真心」と言われています。ピンク「乙女の純潔」白「純潔・優美」赤「乙女の愛情・調和」などです。

## デイケアNEWS

今年もたくさんのぶどうが実り、樹の周りにはコスモスの花が咲き乱れました。かぼちゃのジャック・オー・ランタンも並びました。



### 食欲の秋到来！ 食べ過ぎに注意

過ごしやすい季節となりました。ついつい食べ過ぎていませんか？



栄養科から



### 食べ過ぎを防ぐ食事のコツ

#### 1 腹八分目を意識する

「腹八分目に医者いらず」ということわざがあります。「腹八分目」の目安は「お腹が空いている」と感じるわけではないけれど「もう食べられない」と感じるわけでもない状態です。腹八分目にして消化器官の負担を軽減し、効率の良い消化を促します。

#### 2 ゆっくりよく噛む

よく噛んで食べることで脳から「満腹です！」と信号が出て、食べ過ぎを防ぐことができます。1口あたり30回噛むことを目標に、ゆっくり味わって食べましょう。

#### 3 野菜・海藻から食べる

繊維質の多い野菜や海藻から食べることで、自然と噛む回数が増えて満足感を得ることができます。

#### 4 よく寝る 睡眠時間は6～8時間程度が奨励されています。

「寝ることと食べ過ぎって関係あるの…？」と思うかもしれません。睡眠不足になると食欲を抑えるホルモンが減り、食欲が湧くホルモンが増えていきます。その結果食べ過ぎに繋がってしまいます。



## この秋食べたい旬の味覚をご紹介！

なし



- ・90%が水分で食物繊維が豊富
- ・ソルビトール→整腸作用
- ・アスパラギン酸→疲労回復



- ・ポリフェノール(ぶどうの皮)  
→細胞の抗酸化作用
- ・色素成分アントシアニン→目の疲れを改善

柿



- ・ビタミン C が豊富→風邪予防や美肌効果
- ・渋味成分のタンニンにはアルコール分解作用  
→二日酔いに役立つ



くり



- ・ビタミン A、B1、B2、C、葉酸など栄養が詰まっている。
- ・食物繊維やミネラルも豊富。

## 長寿会

100gの重さを覚えておいて、偽あめ玉を自分で100g だと思う量を袋に入れて計ります。  
偽あめ玉は重いものから軽いものまでいろいろありました。いかがでしたか？



## レクリエーション風景

新しく仲間入りしたレクリエーションです。いかがでしたか？

### ペットボトルバッティング

軽い球 重い球があり、遠くに飛んだ時は気持ちが良かったですね。次回実施をお楽しみに。



9月誕生日の利用者さま



お誕生日おめでとうございます

