

# 山口Drからの おはなし

## 夏バテとうなぎと

### ひらがげんない 平賀源内先生と

**皆**さん、こんにちは。夏に向けて体調は万全ですか？今回は、夏の滋養食品「鰻(うなぎ)」のお話です！本邦初登場は、万葉集(西暦750?年成立)で「むなぎ」を暑気払いに「滋養強壯」の品と珍重した様子が詠まれています。なぜ「土用の丑の日」といえば鰻」という繋がりができたのでしょうか？まず「土用の活動が盛んな盛んな時期を示す土用」は「立春、立夏、立秋、立冬」前の17~19日間の季節・気候の変わり目に

あたり、特に、「夏の土用を健康に過ごすこと」は古代人にとって一大関心事でした。

**次**に「丑の日」と鰻の関係です。干支の方位学では「丑」は「北」を表しますが、そこに中国哲学の五行説が入り、北天の守り神「玄武」が「黒」を表すため、古代では黒っぽい食材を



山口施設長作  
沖縄竹富夕景

主に食べていました。実際、平安時代までは、土用の暑気払いとして、鰻以外にナマズやゴボウ他黒に近い野菜なども食べられていました。しかし、次第に栄養価、薬効が高い鰻が他を圧倒していきます。特に蒲焼では、皮の裏側の「ヌルヌル」は「ムチン」と

いう消化器官表面の修復、補強材となり、豊富な「ビタミンA、B群」が眼精疲労、肉体疲労に有効です。

ただビタミンCは多く含まれていないので適量の副菜と食べるとさらに理想的副菜となります。

**最**後、江戸の大学者 平賀源内先生(以下先生)について触れたいと思います。先生作とされている「土用の丑の日には鰻を」のフレーズですが、江戸庶民の鰻を食べる習慣が1660年頃からと先生の生誕より100年早いので、このフレーズは後世の人の創作と思われます。先生は、高松の出身。エレキテル(摩擦式発電機)が特に有名ですが、地震・天文学者、浄瑠璃作家、音楽プロデューサーなど多方面の活躍は本が何冊にもなってしまいます。58

歳の他界は短命ならずとも惜しまれます。私たちは鰻を食べて元気に過ごしましょう！



買

い

ド

も



ラ

の

イ

ブ



6月5日から6月10日まで買い物ドライブに出かけました。行き先は美唄市のコアビバイさんと三笠市のイオンさんです。例年だとお祭りに行く時期ですが、お祭りが土日であったことと、お祭りに行くよりも買い物をしたいという意向もあり、今年はお買いものとなりました。

今回はご家族の方の参加も多数いただけたので、皆さんうれしそうでした。ありがとうございました。



# 衣替えのお願い

暑い季節となりましたね。さて、入所者のご家族の方には季節に応じた衣替えをお願いしております。冬物と夏物の交換をお願い致します。また、毛布をご持参されている方はタオルケットへの交換もお勧めしております。お忙しいこととは思いますがよろしくお願い致します。

## 知っていますか？ 振り替え利用！

通所では、通院やご家庭の用事、体調不良等でお休みとなった場合に、お休みした分を振り替えて他の曜日にご利用いただけます。入浴やリハビリの回数を維持することで楽しく元気に過ごしましょう！

詳しくは通所職員まで

## 介護保険証について

入所者の方の介護保険証の更新は施設で代行申請させていただいており、新しい介護保険証は施設に郵送される予定となっております。

認定調査の立会い希望のご家族や施設に介護保険証が送られることに関して不都合がございましたら、お早めにご連絡ください。

