



いきいき脳活！！通信 新春号

～寒さに負けず、コロナにも負けず～



新年明けましておめでとうございます。本年もどうぞよろしくお願い致します。コロナはまだまだ油断ができませんね……。今回は、コロナ禍においてもたくさん活用できる「スマートフォン」を認知症予防としてご紹介したいと思います。

認知症予防にも！？スマートフォンを活用しましょう

ある研究者らの報告によると、パソコン等の電子機器を使用していた人は、パソコン操作をしていなかった人と比べ、**MCI（軽度認知障害）の発症リスクが中年期に使用していた人で48%低下、高齢期に使用していた人で30%、中年期から高齢期まで継続して使用していた人では37%低下していることがわかりました。**ではなぜパソコンやスマートフォンなど電子機器の操作が認知症の発症リスクを低下させるのでしょうか？

①新しいこと、難しいと感じることを学習すると脳への刺激になる

②家族や仲間とのコミュニケーションが増える

- ・メールで会話や写真のやりとりを楽しむ
- ・ビデオ通話で遠方の友人や家族と顔を見ながら会話ができる（コロナ）

③物忘れなどから生じる「日常生活の困りごと」が軽減される

- ・スケジュール機能、アラーム機能⇒予定のうっかり忘れを防ぐ！
- ・カメラ機能⇒メモや日記など、日々の記録の代わりに！
- ・キャッシュレス決済⇒小銭がたまらず、何に使ったか履歴を確認することができる！
- ・地図アプリやGPS機能⇒道に迷っても大丈夫！



～あさひ病院管理栄養士より～

白菜はアブラナ科の野菜です。旬は11月から2月頃までが最もおいしく、茨城県、長野県、愛知県などから多く出荷されています。白菜は中国では大根、豆腐とあわせて「養生三宝」といわれ、風邪予防や免疫力アップにも効果的な野菜です。特に芯葉の黄色い部分は甘みがあり、ビタミンCや、余分な塩分を出す働きがあるカリウムも豊富に含まれています。癖がないので食欲のないときにも食べやすく、いろいろな料理に利用できます。

また、白菜にはガンを抑制するジチオールチオニンという成分が多く含まれています。この成分は、発ガン性物質を解毒する酵素を体内で作り出す作用を活発にしてくれる成分です。白菜を食べる時にカロテンを多く含む緑黄色野菜と組み合わせて食べると、がん予防効果がさらに高まります。

お鍋やスープなど、身体をあたためてくれる料理に白菜をふんだんに入れてみてはいかがでしょうか？



今年の干支は丑です！

ということで、今回のクイズは動物に関することわざを集めてみました！



ぜひ、挑戦してみてください！！

問題：()の中に言葉をいれて、ことわざを完成させてください！

- ① ()撫で声
- ② 長 ()の列
- ③ 狐と()の化かし合い
- ④ 犬は()日飼えば()年恩を忘れぬ
- ⑤ 今泣いた()がもう笑う
- ⑥ ()の這い出る隙もない
- ⑦()は千年、()万年
- ⑧暗がりから()
- ⑨ () 雪の功
- ⑩牛に引かれて()詣り

数字を入れてください

虫の名前を入れてください

場所の名前を入れてください

全問解けましたでしょうか？

答えが分からなかったらぜひ、調べたり、人に聞いたり、

リハビリテーション科メールに一報を頂ければと思います！



前回の答え

クイズ1 ①お鼻 ②笑い ③クリスマス ④夜道 ⑤泣い ⑥喜び

クイズ2 ①岡晴夫 ②いしだあゆみ ③都はるみ ④尾崎紀世彦