

# いきいき脳活！！通信

師走  
2号



2020年もそろそろ年末…。年の瀬を迎えますね。

この通信をコタツの中で読まれている方も多いのではないのでしょうか？

今回は、お家の中で楽しめる『音楽』について特集します。

## 生活に音楽を取り入れてみよう！

音楽には様々な効果があるとされています。たとえば…

- ・痛みの緩和
- ・不安・不穏の軽減などリラックス効果
- ・認知症予防効果



### 人気の昭和歌謡曲

昭和 50 年代	昭和 60 年代
・奥飛騨慕情	・祝い酒
・北国の春	・天城越え
・さざんかの宿	・人生いろいろ
・津軽海峡冬景色	・雪國

定期的な運動は認知症予防に効果的と言われていますが、音楽のリズムに乗って体操をすることで、より良い効果が生まれるという研究がなされています。身近な音楽体操にはラジオ体操があります。毎朝のラジオ体操を習慣にするのはいかがでしょうか？

また、「あかとんぼ」「ふるさと」といった童謡・唱歌や、歌謡曲を聞いたり歌ったりして、昔のことを懐かしむことも脳に良い影響を与えていると言われています。右上に昭和の歌謡曲を載せてみました！ぜひ聞いてみてくださいね

【クイズ①】 ( ) の中に言葉を入れて歌詞を完成させよう！



### 赤鼻のトナカイ



真っ赤な(① )の トナカイさんは  
いつも みんなの(② )もの でも そのとしの(③ )の日  
サンタのおじさんは いいました  
暗い(④ )は ピカピカの お前の鼻が 役に立つのさ  
いつも(⑤ )てた トナカイさんは 今宵こそはと (⑥ )ました

① ( ) ② ( ) ③ ( ) ④ ( ) ⑤ ( ) ⑥ ( )



## 管理栄養士からのお願い～冬野菜を食べよう！～

野菜はよく聞くアブラナ科やウリ科、イネ科などの植物学的分類の他に、食べる部位によっての分類があります。みなさんは、いくつ知っていますか？

- ①葉菜類：葉っぱを食べる野菜（キャベツ、小松菜、春菊、レタス、白菜、ほうれん草など）
- ②根菜類：根や地下茎など地下部分を食べる野菜（大根、人参、しょうが、かぶ、ごぼうなど）
- ③果菜類：果実または種実を食べる野菜（オクラ、南瓜、胡瓜、トマト、冬瓜、茄子、ピーマンなど）
- ④花菜類：花やつぼみを食べる野菜（カリフラワー、ブロッコリー、ふきのとうなど）
- ⑤茎菜類：地上または地下の茎(根とは違い、葉や芽があるが根毛がない)を食べる野菜

	りん茎	短縮した茎の周りに、栄養を蓄えて厚くなった葉が層状に重なって球状になったもの。(玉ねぎ、らっきょう、にんにくなど)
	根茎	根のような茎が地中を這っていて多くの節があり、節から葉や根が伸びているもの。(蓮根など)
	球茎	地下茎が栄養を大量に蓄えて、球状になったもの(里芋、クワイ、こんにゃく芋など)
	塊茎	地下茎が栄養を大量に蓄えて、球状になったもの。(じゃがいも)
	どん茎類	特に軟らかい茎(根のような茎)を食べる。(アスパラガス、うど、たけのこなど)

### <冬野菜を食べて温まろう>

冬野菜といえば、大根・白菜・かぶ・ほうれん草など…。

寒い冬に耐えて育つ野菜には、ビタミンAやビタミンCなどの栄養素が豊富に含まれています。

鍋やうどん、雑炊、シチューなどは体を温めてくれる定番メニューです。長ねぎ・玉ねぎ・しょうが、にんにくなどを使うとより効果的です。体が温まって血液の循環がよくなると、免疫機能が高まって風邪の予防にもなります。

また「煮物」「炒め物」「スープ」など火を通して野菜を“温野菜”にして食べると、火を通すことで野菜のかさが減り、たくさんの量を食べられます。そして、食物繊維を多く摂るとお通じがよくなります。

ぜひ、朝食にも野菜が入っている温かいみそ汁やスープを食べるようにしてみてください。



### 【クイズ②】昭和の歌謡スター！！空欄に名前を入れてみよう！



① ( )



② ( )



③ ( )



④ ( )