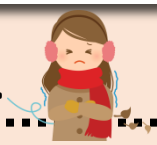
いきいき脳活！！通信

如月
第2号

寒い冬は服を着こみたい…



2月3日に立春を迎えましたが、まだまだ寒い日々が続く今日この頃、皆様はいかがお過ごしでしょうか？2月は旧暦で「如月（きさらぎ）」と呼ばれています。如月の由来は、寒さが厳しい時期であるために、更に衣を重ね着するという意味から「衣更着（きさらぎ）」になったという説が最も有力とされています。皆さんもできるだけ厚着をして、しっかり寒さ対策をして下さいね。

今回は
チョコレートの
お話です！

あさひ病院管理栄養士からの

お便り

2月はイベントが盛りだくさん！

2月は節分や豆まき、恵方巻やバレンタインデーなど、食に関する行事が多くあります。皆さんは、豆まきをして恵方巻を食べましたか？恵方巻は大阪から日本全体に伝えられました。節分の夜に、その年の恵方に向かって、黙って願いをしながら丸かぶりすると、「魔除けになる、願い事が叶う」と言われています。今年の恵方は、「南南東」でしたね。
今回はそのたくさんのイベントの中でもバレンタインデーに注目！バレンタインデーといえば、女性が男性にチョコレートを送って愛を伝える日です。そこで、チョコレートの成分についてお話します。

チョコレートって体にいいの？

チョコレートはカカオマスが満載の食べものです。カカオマスには食物繊維、ポリフェノール、テオブロミンという成分が配合されています。具体的には、
食物繊維⇒お通じの改善
ポリフェノール⇒抗酸化作用アップ、血管の炎症を抑える
カカオパウダー⇒虫歯を抑制する働き
テオブロミン⇒末梢血管を拡張して、血行を良くする
という働きがあります。最近では、低糖質なナッツ系チョコレート（ロカボ）、血圧を下げるハイカカオチョコレート、腸内環境を良くする乳酸菌チョコレートなど様々な種類の物があるので幅広く楽しめるのではないでしょうか？もしお店で見かけたら、ぜひ試してみてください！

おうち時間、
暇してませんか？

パズルDE認知症予防!

おうち時間はパズルで脳トレ！

2度目の緊急事態宣言が出て早1カ月、外出を自粛されている方も多いと思います。皆様は増えたおうち時間、どのようにしてお過ごしでしょうか？今回はそんな今の状況にぴったりの**「パズルによる認知症予防」**についてご紹介いたします。
頭を使って指先を動かす「知的活動」は、認知症予防に効果があると考えられています。パズルはまさしくその「知的活動」にあたり、認知症予防にも一定の効果があると言われています。また、1人で黙々とやるだけではなく、数人で一緒に解き方を考えたり、パズルを解く速さを競い合ったりと、良いコミュニケーションツールにもなりえます。もちろんコミュニケーションを積極的にとることも、認知症予防に効果があると考えられています。ご家族との団欒の時間に、パズルをやってみてはいかがでしょうか。

あなたに合ったパズルはどれ？

さて、一言にパズルといっても様々な種類があります。昔懐かしいものから今はスマホのアプリまで、パズルが苦手という方も、色々と試してみればあなたに合ったパズルが見つかるかもしれません。
これを機にチャレンジしてみてはいかがでしょうか？

ジグソーパズル

絵柄やピースの数など種類が幅広いので自分にあったものから始められます！

クロスワードパズル ナンプレ

クイズ形式のパズルです！100円ショップでも販売しているので手軽にはじめることができます、

脳トレパズル

三角や四角のピースを並べ替えて見本の形をつくるパズルです。子供から大人まで誰でもチャレンジできます。

立体パズル

名前のとおり、立体的なピースを組み上げるパズルです。仕上がりがとてもきれいなので達成感があります！

前回の問題の答え

Q1:③鮭　Q2:②うるち米　Q3:①鉄砲　Q4:③鮟鱇鍋 Q5:①水菜

あさひ病院　認知症疾患医療センター　リハビリテーション科　メールアドレス：asahireha592@gmail.com