

いきいき脳活！！通信

～芸術の秋 塗り絵を楽しむ～ 霜月2号



秋の深まりを日に日に感じるようになり、冬の足音が聞こえ始める季節となりました。読者の皆様はどのような秋をお過ごしでしたか？食欲の秋、スポーツの秋、芸術の秋…今号は芸術の秋にちなんで“塗り絵”について紹介していきます。「認知症を防ぐための12の方法(浦上克哉)や「いきいき脳活通信文月1号」でも、塗り絵の効果について紹介しています。今号は認知症予防学会理事長の浦上克哉先生が書いた「認知症を防ぐための12の方法」を参考に、「いきいき脳活通信文月1号」とは違う角度で塗り絵を紹介していきたいと思います！

はじめに、「認知症を防ぐための12の方法」をご紹介します！

①手書きで日記をつける、②パズルで脳トレ、③楽器や歌、④絵や塗り絵、⑤補聴器をつける、⑥社会的なつながりを多くし会話を多くする、⑦料理と園芸、⑧質の多い睡眠、⑨手指&足指の体操、⑩認知症予防ウォーキング、⑪アロマセラピー、⑫認知症の危険性を高める病気を知る

今回はこの中の1つにある、④塗り絵について説明していきます。

誰もが気になる「将来の認知症」。認知症を防ぐには、普段はあまり使わない“脳の神経細胞”を働かせることが大切です。“脳の神経細胞”を働かせるためには、五感（視覚、聴覚、嗅覚、味覚、触覚）を働かせながら頭と手を使い、試行錯誤することが大切です。塗り絵は五感を使いながら試行錯誤が出来、誰でも簡単に始められる認知症予防です。“単純に塗り絵をするだけ”でなく、認知症予防につながるコツを意識していきましょう！



例えば、“りんごが描かれた塗り絵”を行う場合、近くに本物のりんごを置くのもいいでしょう。りんごに実際触れ、匂いを嗅ぐこと、食べてみる事で味や噛む時の音も感じることができます。このように、実際に描く対象に触れる・匂いを嗅ぐ等を行う事で”脳の神経細胞”を活発に働かせることができます。また、塗り絵を行う際は上手く描こうとせず過程を楽しむことが長く続ける秘訣です。

楽しく挑戦し、継続する事で心も体も

元気に過ごせるようにしましょう！



完成した塗り絵は飾るだけでなく、カレンダー、ポスター、飾り、絵はがき（年賀状）など様々なものに応用することができます！この時期はクリスマス飾りや年賀状などのデザインに頭を悩ませる事もあるかと思いますが、塗り絵を応用し普段とは異なる雰囲気を感じてみてはいかがでしょうか…

～前回の答え～

① 二槽式洗濯機、②紙芝居、③オート三輪(ミゼット)、④浅草、⑤乾物屋、⑥東京タワー

「11月の旬の食べ物」



木の実やキノコ類などの秋の旬な食べ物です。冬の味覚もそろそろ登場し始める時期で、朝晩は冷え込む日も増えてきました。お鍋やシチューなどの温かい食べ物が恋しくなる季節になりました。秋鮭やサンマなどの秋のお魚や、フグや寒ブリやタラバガニ等の冬に旬を迎える魚介類も美味しくなりお鍋の食材にも事欠かない様々な旬の食べ物が存在しています。りんごやみかんもおいしい季節になり中でも柿は「柿が赤くなれば医者が青くなる」ということわざがあるほど栄養価の高い果物です。

「11月の食に関する記念日・行事」



《11月15日 油祝い、油しめ》

今では油祝いや、油閉めの風習はほとんどなくなりましたが、昔は油の収穫のお祝いとして、油を使った料理を神様にお供えしていました。その風習が少しずつ変わり、寒い冬を乗り越えるためにけんちん汁や油炒めなど、油を使った料理を食べるようになりました。

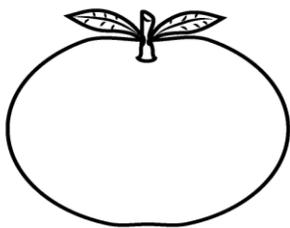
《11月の第三木曜日ボジョレーヌーボーの解禁日》

当初は解禁日など設定されてなかったのですが、販売競争が過熱し、十分に成熟しきっていないものまで出荷されるようになったので解禁日以降にしか出荷してはいけない。というルールが制定されました。

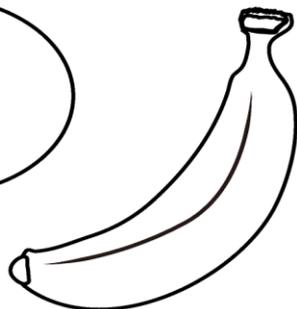
これから寒さの本番を迎えますが、旬の美味しいものをたくさん食べて風邪などに気を付けて過ごしましょう！！

～塗り絵コーナー～

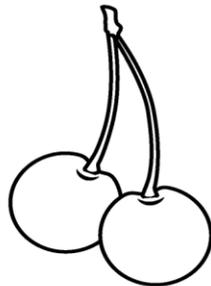
くだものぬりえ



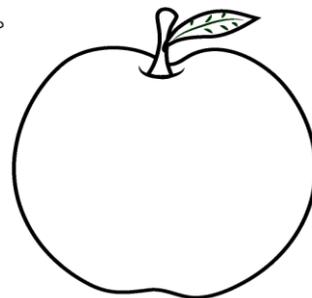
みかん



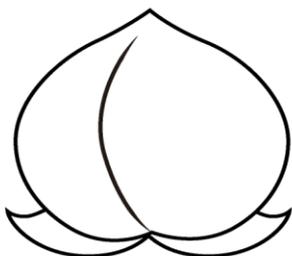
バナナ



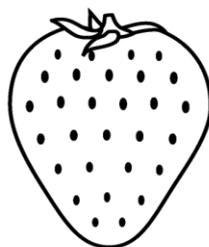
さくらんぼ



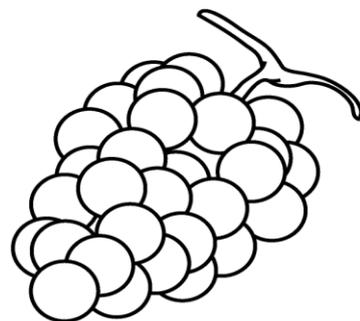
りんご



もも



いちご



ぶどう