

# すまいる

2024年  
4月1日発行  
No.20



こちらのイラストは当院入院患者様の塗り絵作品です😊

## 病院理念

患者さま一人一人の  
かけがえのない人生の  
支えとなるように、  
人にやさしい医療・看護・  
介護を実践します

## 管理栄養士がご紹介！ 季節の給食メニュー

### 桜ご飯と鯖の西京焼き

桜ご飯は色が華やかでほんのり桜の葉の風味が香ります。春を告げる魚『サワラ』を西京焼きで。和え物でタンパク質と野菜を強化して、すまし汁でまとめました。食後の抹茶プリンでお花見気分はいかがですか。

### 春の魚「鯖（サワラ）」

春の魚と書くサワラ。春に出回る魚として有名です。味噌やポン酢などと相性がよく、焼き魚が一般的です。



### 今年のお彼岸メニュー

桜ご飯、サワラの西京焼き、  
鶏と青菜の和え物、  
すまし汁、抹茶プリン



## 塗り絵が認知症予防に効果的！？

### 塗り絵が認知症に効果的な理由とは？

塗り絵は、指先を細かく動かしたりすることで脳全体の血流を活発にし、脳を活性化するのに効果的と言われています。さらに指先を動かす以外にも、構図を覚えたり、色を塗る順序を決めたりする時にも脳は活性化されます。色を塗るだけの単純作業に見える塗り絵ですが、実は認知症の予防やリハビリにとっても役立ちます。



### 塗り絵をする際の注意点

リハビリとして行う塗り絵は、本人のレベルに合わせることが大切です。簡単すぎるとプライドを傷つけてしまう、難しすぎるとパニックに陥るといった可能性があり、意欲の喪失に繋がります。

また、興味のない絵柄を塗るように言われても、楽しくありません。リハビリを行う方が夢中になって楽しめるジャンルが脳の活性化に繋がります。

塗り絵を、無料でダウンロードできるWEBサイトもあります。本人の症状や意欲をしっかりと見極め、楽しんでもらえる素材を提供するように心がけましょう。



## 編集後記

春の訪れとともに、食欲も芽生える季節ですね。本号では、新鮮な旬の食材や春らしいメニューをご紹介しました。花が咲き誇る季節に地域の飲食店やイベントへ足をのばすことで、運動不足の解消と美味しい春を満喫しましょう。

