

言語リハビリ ミカタ便り

言語サービス ミカタ市川

市川市堀之内3-18-25 グリーンリール1F2号

TEL : 047-710-2121

今月のワンポイント 『 ストレス と 解消法 』

～ ご利用中の皆さまに聞きました ～

どんなことがストレスですか？

わからない

わかってもらえない

見えにくい
聞こえにくい

暑い

うまく話せない
伝わらない

トイレが近い

寒い

外出できない

自信がない

思い通り歩けない
いつも調子が悪い

思うように
できない

楽しめる趣味の減少

「ストレスはない」「感じない」という方は、
実は気づいていないだけの可能性も…。

今の自分に合う・自分にできる
「楽しいこと」「心地よいこと」を
できるだけ多く 持ちましょう！

ストレス解消法は？

食べる・飲む

話す・笑う

よく寝る



お風呂

歌・カラオケ

旅行



運動・散歩

TV・映画

音楽・演奏



園芸

スポーツ観戦

絵・ぬり絵



今月の『脳楽習』～「絶滅危惧種の動物」より

オスは、^{きんいろ}金色のたてがみが^{りっぱ}立派です。
^{ひやくじゅう}百獣の王と^{おう}呼ばれます。



ヒント

ライオン

～足のむくみ対策体操①～

かかと上げ

5回2セット行う

