

令和5年10月号

# 言語リハビリ ミカタ便り

船橋市北老人デイサービスセンター  
指定管理者：(有) ミカタ



## 今月のワンポイント～寒暖差疲労と対策～

### 【原因】

- ・1日の寒暖差が大
  - ・前日との寒暖差が大
  - ・室内外の寒暖差が大
- ➔自律神経が疲労

### 【症状】

- ・だるさ、やる気低下
- ・胃の不調、食欲不振
- ・肩こり、頭痛、腹痛
- ・めまい、不眠

### 【対策】

- ①自律神経を整える
  - ・規則正しく寝起き
  - ・3食バランス良く
  - ・38-40℃の湯舟
- ②寒暖差を防ぐ
  - 上着・防寒具の着脱で寒暖差を防ぐ

## 今月の『脳楽習』～「秋の味覚」より～

あき みかく だいひょう ほそなが さかな  
秋の味覚の代表である、細長い魚。  
しおや た  
塩焼きなどで食べます。



ヒント

サ〇〇

〽今月の早口言葉〽  
「隣の客は  
よく柿食う客だ」