

# 言語リハビリ ミカタ便り

令和2年 7月号

今年は、暑い夏になりそうです。ミカタでは滞在5時間の間に4回以上のお飲み物を提供しています。のどが渇く前の水分摂取をおすすめしていきます。

## 今月のワンポイント～口唇体操～

汁物やお茶を飲む時、唇から漏れたり、口がポカンと開いてしまう事はないですか？ 口輪筋の衰えを予防しましょう。

1. 頬を左右交互にふくらませる運動 10回

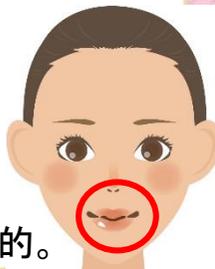
右頬に空気を入れ5秒キープ。次に左頬空気移動。

2. 口を丸めて突き出した後、横引き運動 10回

「うー」で突き出し、「イー」で横引き。

3. 口笛運動 20秒

音は出なくても、口笛のマネでも効果的。



## 今月の語想起クイズ 七夕の夜、織姫と彦星が渡る川は？



あ〇〇〇〇

## ミカタのリハビリ「文字を書く」

脳機能の衰えを予防！ 言語機能を促進！

指運動：なぞりや写字も、ペンを持ち操作する運動

構成力：どこに、どの大きさで、どのように思考

想起力：意味と照合させて、適切な文字を想起

集中力：視覚—認知—想起—書字と集中

無理なくできる10段階教材



## ミカタのコロナ感染症予防対策



室内消毒



横並び席  
(市川店・千葉店)



仕切り版席  
(松戸店・船橋店)



備品消毒

今月の語想起クイズの答え：天の川（あまのがわ） カササギの翼に乗り、天の川を渡って年に一度会えるのです。