

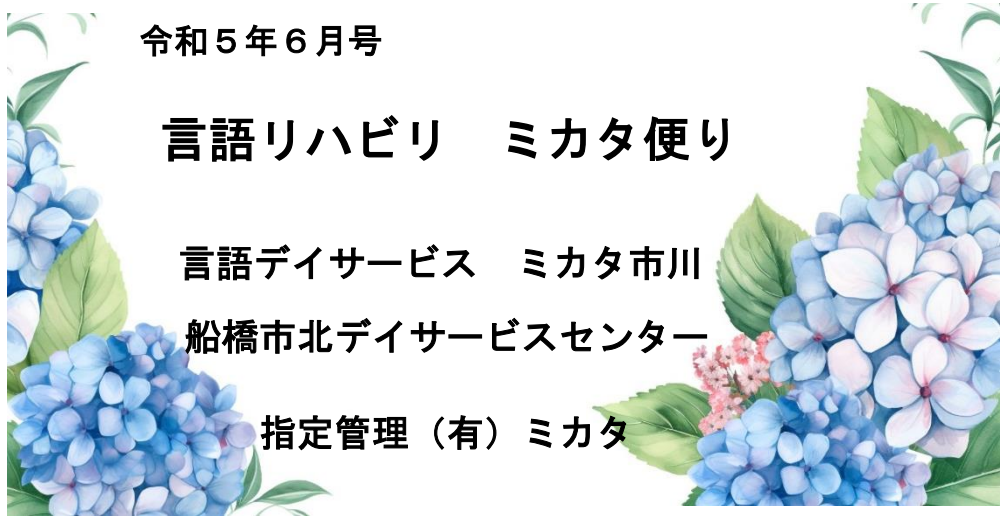
令和5年6月号

# 言語リハビリ ミカタ便り

言語サービス ミカタ市川

船橋市北サービスセンター

指定管理 (有) ミカタ



## 今月の『脳楽習』 「飛べない鳥」より

ちい なたま なが くび とくちょう とり  
小さな頭と長い首が特徴の鳥です。  
はし とい  
走るのが、とても得意です。



ダ〇〇〇

他に飛べない  
鳥を3種あげ  
てください

### 今月のワンポイント ～高齢者の体重減少（やせ）～

【**体重は何キロ**ですか？】と質問すると・・・

「前と同じかな」「最近は計ってない」「やせたかもしれない」と応答される方が大勢います。やせは、**免疫力、体力、筋肉量**の減少などを招き、健康面への影響を及ぼすリスクがあります。

噛む力・味覚・消化機能の低下

十 環境・心身ストレス

食欲不振・食事量減少

体重減少



1週間に1回  
体重を測ろう

だるい・疲れやすい

魚・肉・牛乳等タンパク質も大事

心身の健康リスク大



### 失語症と歌

「言葉が出ない」でも「歌える」  
歌と言葉はつながっています！！

言葉を話す（左脳） — 歌う（右脳）  
歌詞音読（左脳） — メロディー・リズム（右脳）

右脳は、リズム・音の高低・スピード・抑揚を担当  
左脳役割の発話・発声も、リズムに乗せると発声しやすい  
右脳と左脳は関連して話す、歌う⇒失語症のリハビリにも！

歌の効果：不安や緊張を軽くする・ストレス発散・活力が出る  
声帯を鍛える・発話練習の1つ

留意点：昔からよく知っている歌が◎  
歌いだしや部分的に一緒に歌うと◎ 歌詞1番が◎

答え：「ダチョウ」走るのが得意です。最高速度は時速70km。60kmで、約1時間も走れるそうです。他に飛べない鳥は、鶏、ペンギン、キジ、アヒル、ガチョウなどがいます。