

言語リハビリ ミカタ便り

令和8年2月号

言語デイサービス ミカタ市川

市川市堀之内3-18-25 グリーンマリアル1F2号

TEL : 047-710-2121

今月のワンポイント『ジェスチャー(身振り)の活用』

ジェスチャーを使うと、「理解」も「表出」もしやすくなる



リハビリの現場より ~いろいろなジェスチャー~



何を表しているでしょう？

太ももを
指して
ある「野菜」を
表しています

膝…大根



拳であごをなぞって
ある「生活動作」を
表しています

喉…ひの…ご

片手で「6」を表す方法

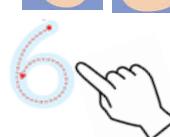
①順に示す



②5と1で



③空書



「いつもの方法」
を決めておくと
お互いにスムーズ

今月の『脳楽習』~かな並べ替え(冬)より~

せつぶん いわし あたま いっしょ かざ しょくぶつ
節分に、鰯の頭と一緒に飾る植物。



い ぎ う ら

~寒い時季の血圧管理~

1. 室温18~22°C以上に保つ

★就寝中や起床後に冷えないよう注意！

エアコンは常時運転またはタイマーセットを！

2. 起床後はまず深呼吸

温かい飲物、軽い室内歩行歩行やストレッチも。

3. 朝の血圧を測定する

4. ヒートショック予防！

★トイレ・浴室・脱衣所にも暖房を。