

言語リハビリ ミカタ便り

令和8年2月号

言語リハビリ ミカタ市川

市川市堀之内3-18-25 グリーンリカ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 しやすい



リハビリの現場より ～ いろいろなジェスチャー ～

<p>何を表しているでしょう?</p> <p>太ももを指さしてある「野菜」を表しています</p> <p>答え...大根</p>	<p>拳であごをなぞってある「生活動作」を表しています</p> <p>答え...ひげ剃り</p>	<p>片手で「6」を表す方法</p> <p>①順に示す</p> <p>②5と1で</p> <p>③空書</p> <p>「いつもの方法」を決めておくとお互いにスムーズ</p>
--	--	---

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 しよくぶつ
節分に、鰯の頭と一緒に飾る植物。



ひ

い ぎ う ら

～ 寒い時季の血圧管理 ～

1. 室温18～22℃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。