

# 言語リハビリ ミカタ便り

令和5年 7月号

## 言語デイサービス ミカタ市川

住所：市川市堀之内 3-18-25-102

電話：047-710-2121

### 今月のワンポイント

～認知症を予防するために～

- ① バランスのとれた食事
- ② 脳を活発に使うことを意識する
- ③ 歯と口のケアも忘れずに
- ④ 適度な身体活動を
- ⑤ たばこを吸わない
- ⑥ しっかり休養（睡眠）をとる
- ⑦ 寝たきりにならないための転倒防止に注意する

まずは心がけから初めてみましょう♪

\*介護保険・介護サービス事業者ガイドブックより引用

### 今月の『脳楽習』「7月の風物詩」より

7月下旬、土用の丑の日です。  
夏バテ防止に食べるのは、何ですか？



ヒント

- ① あなご 穴子
- ② どじょう 泥鰌
- ③ うなぎ 鰻

この寿司は少し酔がききすぎた

口腔体操 早口言葉