

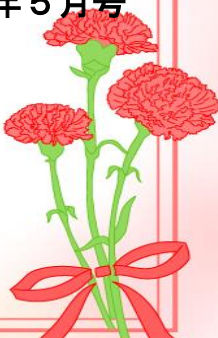
# 言語リハビリ ミカタ便り

令和4年5月号

言語サービス ミカタ市川

船橋市北サービスセンター

指定管理者：(有) ミカタ



## 今月の『脳楽習』「母の日に寄せて」

あか  
赤いカーネーションの花言葉は、  
つぎ  
次のどれでしょう？



- ① <sup>へいわ</sup> 平和
- ② <sup>じゅんすい</sup> 純粹
- ③ <sup>はは</sup> 母 <sup>あい</sup> への愛

### 今月のワンポイント ～QOL：生活の質とは～

QOLとは、**Quality of Life** の略称。 自分自身の生活に「幸せ」「満足」「充実」を感じている状況は、QOLが高いと言えます。「自分らしく、より良く生きる」=QOL：生活の質を高める要素とは？

#### QOL を高める要素

栄養不足・食生活の乱れ → QOL 低下

- \* 「話す」 家族・友人・仲間・関わる人々と話をする
- \* 「聞く」 身近な人の話・テレビ・ラジオ等、人の話や声を聞く
- \* 「見る」 テレビ・花・絵・景色・写真等、楽しみつつ見る
- \* 「食べる」 美味しいもの、好きなものを健康的に食べる
- \* 「関わる」 仕事・家事・趣味・勉強・運動等の活動をする



### 五感を鍛え、脳を活性化させよう

聴覚：虫の声・人の声・好きな音楽に耳をすまそう

視覚：文字や絵の他に、空・星・花など自然物に目を向けよう

味覚：好きなもの・旬のものなど、味わおう

嗅覚：飲食物・植物・ハンドクリームなど、匂いや香りをかごう

触覚：身の回りの物、自然物など、意識して触ってみよう

五感で感じることは、外からの情報を分析する脳の働きです。  
意識して五感を働かせると、脳が活性化します。



答え：③母への愛 母の日は今年は5月8日。母の日は、1908年アメリカ・ウェストヴァージニア州で、ある女性が亡き母を追悼する為、教会で白いカーネーションを配った事から始まりました。