

# 言語リハビリ ミカタ便り

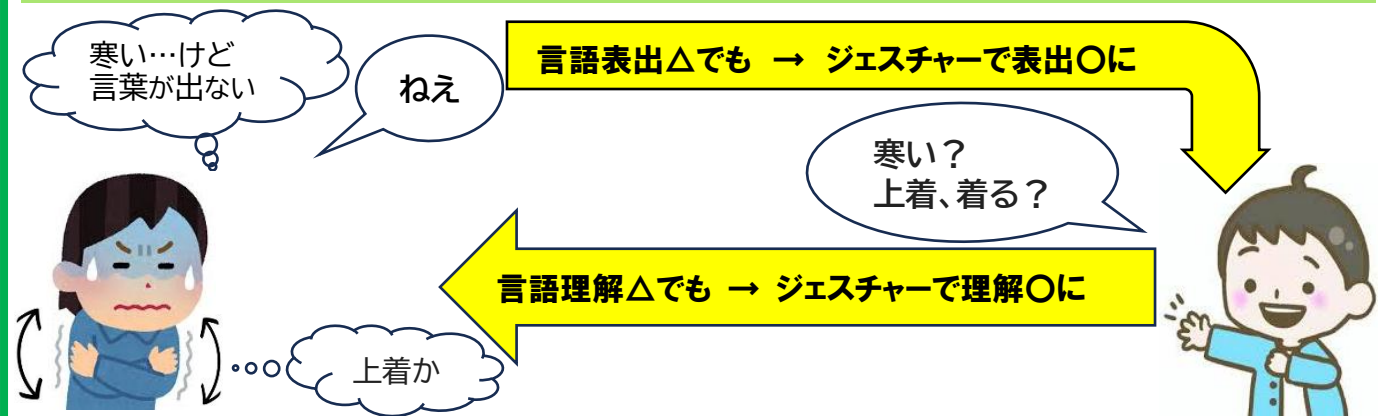
令和8年2月号



言語リハビリ ミカタ松戸  
松戸市小金原 6-2-4  
047-342-0575

## 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><b>何を表しているでしょう?</b></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><b>片手で「6」を表す方法</b></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 しょくぶつ  
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。