



言語リハビリ ミカタ便り

令和2年 12月号

言語リハビリ ミカタ

今月のワンポイント～冬の血压～

寒いと血管が収縮し、血压が上がります。暖かい場所から、寒い所へ移動すると、血压は急上昇します。温度変化による血压変動は、脳梗塞や心筋梗塞など、健康被害の原因になります。「ヒートショック」と言われます。



[ヒートショック予防]

脱衣場・風呂場を

温めておこう

外に出る時は、上着やマフラーを



今月の IT 教材『脳楽習』～12月の歳時記～

「冬至の日、お風呂に入れる果実は何？」



〇ズ

「注意障害とは」

高次脳機能障害の1つ、注意障害。注意力には重要な働きがあります。

- 選択性注意障害：必要な情報を選ぶ（×雑音があると混乱する）
- 持続性 〃：注意を持続し集中できる（×途中で投げ出す）
- 転換性 〃：注意を適切に切替える（×不要な情報の影響で混乱）
- 分配性 〃：同時に2つに注意を向ける（×多方向に注意が向かない）

注意障害への対応は？

* 疲れると誰でも、注意力が低下します。

疲れたら休憩しましょう。

- ① 気が散る原因を取り除く
- ② こまめに休憩
- ③ 作業は1つずつ

計算・パズル・学習など、注意力の改善

効果につながります。少しずつ、楽しく

継続がコツ。