

言語リハビリ ミカタ便り 令和3年11月号

言語リハビリ ミカタ松戸

社会福祉法人 鷹見会

住所：松戸市小金原 6-2-4

電話：047-342-0575



今月のワンポイント ～血糖値について～

高血糖は、糖尿病だけでなく、認知症やがん、心筋梗塞、脳梗塞を引き起こすリスクを高めます。血糖値を上げにくくなる食事の工夫を紹介します。

食べる順番

* **野菜** → **おかず** (魚・肉など) → **主食**
野菜から食べると、血糖値の急激な上昇を抑えます。

まず、野菜から
食べよう！



水溶性食物繊維を毎日食べる

* **人参・玉ネギ・オクラ・トマト・キノコ類・納豆・海藻類**
腸でゆっくり消化するので、食後血糖値の上昇を抑えます。

朝食は早い時間に。3食しっかり食べる。食事を抜かない。

* 起床後は何も食べなくても、血糖値は上昇。時間をおくとスタートラインの血糖値も上昇。起きたら、早めに朝食を食べよう。

* 1日3食規則的に食べると、昼食・夕食後も血糖値を抑えます。

✖ 食事を抜くと、次の食事後の血糖値が急上昇します。

今月の『脳楽習』 「旬の魚（秋）」

はる
春にとれるのは「初鯉」。
あき
では、秋にとれるのは？



- すえがつお ① 末鯉 あきがつお ② 秋鯉 もど がつお ③ 戻り鯉

言語リハビリ特化型 ミカタの言語デイサービス

デイサービス数は、地域密着型も併せ、全国に**43,893**。

このうち、言葉の障害のある方を対象とし、**専任の言語聴覚士 (ST)**が**言語療法**を実施する「**全日程 言語リハビリ特化型**」は全国でもわずか、**30か所**ほどとされています。

ミカタSTは
13名体制！



IT活用『脳楽習』・コミュニケーション改善会話教材 ・言語機能改善テキスト

答え：③戻り鯉 カツオの旬は、春と秋の年2回です。戻り鯉は、脂がのり、濃厚な味わいです。タンパク質が多く、血合い部分は、ビタミン類・鉄分・DHAが豊富。栄養満点です。