

言語リハビリ ミカタ便り

令和6年2月号

言語リハビリ ミカタ松戸

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 『暖かい服装』 ~素材選びや着こなしのコツ~

ポイント①

暖かい肌着

- ・『吸湿発熱素材』を選ぶ。
- ・ピッタリ肌に密着するサイズ。
- ・上だけでなく、下も履く。
(タイツ、レギンスなど)

👉 綿や麻ではなく
ヒートテック素材や裏起毛など
暖かい素材の肌着を！



ポイント③

首・腰・足首を隠す

- 首……タートルネックの衣服
マフラーをつける
腰……上衣を下衣にしまう
腹巻をする
足首…長い靴下を履く
レッグウォーマーをつける



ポイント②

ふんわりした衣類

- セーターやフリースなど
空気を含む素材の衣服を
重ね着する。

👉 肌着とセーターの間に
暖かい空気の層を作ります。

ポイント④

風を通さない上着

- 屋外に出る時は、
ダウンコートなど
風を通しにくい素材の
上着を着る。

今月の『脳楽習』「おふくろの味ベスト10」より

ぶたにく やさい にこ みそ あじつけ
豚肉と野菜を煮込んで、味噌で味付け
した汁物。

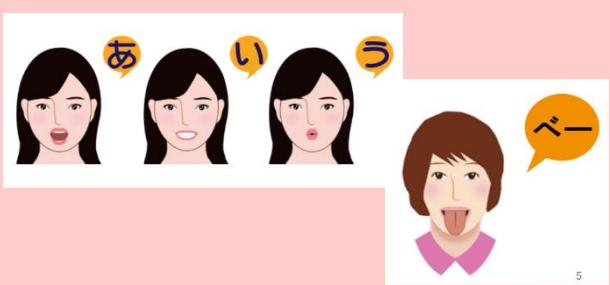


と〇〇〇

11 脳楽習

～口と舌のトレーニング～

口を大きく動かして、5~10回行いましょう。



5