

# 言語リハビリ ミカタ便り

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 『 ストレス と 解消法 』

～ ご利用中の皆さまに聞きました ～

### どんなことがストレスですか？

わからない  
わかってもらえない

見えにくい  
聞こえにくい

うまく話せない  
伝わらない

トイレが近い

外出できない

自信がない

思い通り歩けない  
いつも調子が悪い

できない  
ことが増えた

楽しめる趣味の減少

「ストレスはない」「感じない」という方は、  
実は気づいていないだけの可能性も…。

今の自分に合う・自分にできる  
「楽しいこと」「心地よいこと」を  
できるだけ多く 持ちましょう！

### ストレス解消法は？

食べる・飲む

仲間と話す

折紙・工作



お風呂

歌・カラオケ

読書



運動・散歩

TV・映画

音楽・演奏



園芸

スポーツ観戦

絵・ぬり絵



### 今月の『脳楽習』～「絶滅危惧種の動物」より

オスは、<sup>きんいろ</sup>金色のたてがみが<sup>りっぱ</sup>立派です。  
<sup>ひやくじゅう</sup>百獣の王<sup>おう</sup>と呼ばれます。



ヒント

ライオン

### ～足のむくみ対策体操①～

かかと上げ

5回2セット行う

