



言語リハビリ

ミカタ便り

令和2年 11月号

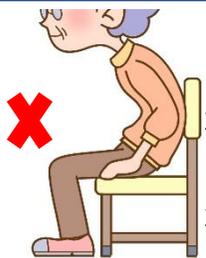
言語リハビリ ミカタ松戸
住所：松戸市小金原 6-2-4
電話：047-342-0575

今年の立冬は、11月7日。晩秋から冬の始まりに初めて吹く、強い北風が木枯らし1号です。冬の兆しを感じます。

今月のワンポイント～座る姿勢は？～

あなたは1日に何時間座っていますか？10時間も座っている方も少なくありません。座り方により、骨・筋肉・神経・内臓の働き、呼吸、脳の血流、嚥下にも悪い影響を与えてしまいます。

[仙骨座り]は、筋力低下・骨の変形の原因



×お尻を前にすべらせ背もたれによりかかる。

×背中を丸め、あごを前に出す。



* 椅子に深く腰掛けよう！

* 体は左右対称に、時々姿勢を直そう！

今月のIT教材『脳楽習』～動物クイズ～



「フクロウの首はどれ位回る？」

答えはどれ？ ①270度 ②180度 ③360度

「コロナ感染予防とマスク」

理化学研究所の研究

<咳・くしゃみの飛沫防止効果：粒0.3マイクロメートル>
飛沫がマスクから漏れる割合

- 不織布マスク=1割以下（隙間からもれる）
- 布（ポリエステル）=2割もれる
- 布（綿）=4割もれる

不織布マスクの方が効果的

首のストレッチ

* 首の筋肉をほぐして、**楽に発声**しましょう。

* 首には大事な神経があります。**痛くない範囲**で行います。

- ① **首を前に**倒します。首の後ろを伸ばします。
- ② **首を前に倒したまま首を右へ**、視線は右。**左も**同じように。
- ③ 頭を起こします。ゆっくり**首を右、次に左へ倒します**。



首をほぐそう！声が出やすくなります。