



言語リハビリ ミカタ便り

令和2年 9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：047-342-0005

ぶどう・栗・サツマイモ・新米・・・収穫の秋です。
そして、鈴虫・こおろぎ・松虫・・・夜は虫の声が聞こえる
季節になりました。

今月のワンポイント～はっきり話す～

「発音があっさりしない」「何を言っているのかわからないと言われる」
その原因は？ 活舌が良くなる練習を紹介します。

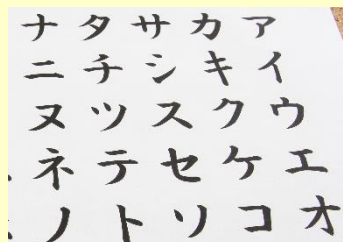
原因：口や舌の動きが遅い・動く範囲が狭い・細かな動きができない
発音に関係する神経筋の機能が関係しています。

伝わりやすく話すには

①口と舌を意識して動かして発音

②大きめの声で発音

③ゆっくり発音



今月の語想起クイズ ～ことわざ穴埋め～

「柿が赤くなると、〇〇が青くなる」

答えはどれ？ ①空 ②医者 ③猫



「活舌を良くする早口言葉」

* 「すももも 桃も 桃のうち」

* 「この釘は 引き抜きにくい」

* 「赤パジャマ 青パジャマ 黄パジャマ」

* 「隣の客は よく柿かう客だ」

まず、ゆっくり・はっきり
次に早く3回連続で！

秋こそ脱水に注意

脱水発見チェック

- 唇がカサカサ乾いている
- 爪を押した後、爪の色が白からピンクになるのに3秒以上かかる
- 手の甲をつまんだ後、放してもつまんだ跡が3秒以上残る
- 肌が以前より乾いている

体重50キロの人は、一日に2リットルの水分が必要です。
食事でおおよそ1ℓ摂取します。水分として1.5リットルは飲みましょう



今月の語想起クイズの答え：②医者（いしゃ） 柿の実が色づく頃は気候が良く、病人が減るという意味です。柿はビタミンCが豊富です。