

言語リハビリ ミカタ便り

令和2年 8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

夏本番です。マスクをしていると、余計に熱く感じます。厚生労働省によると、戸外で人と2m以上離れている時は、熱中症予防にマスクを外すと良いそうです。

今月のワンポイント～のどを鍛える

声帯が衰えると、声が変わります。声が小さい・声がかすれる・高い声が出ないなど。さらに声帯の衰えは嚥下障害を招きます。

- ☑「アー」と発声：男性15秒・女性10秒以下
- ☑声がふけた・張りが無い

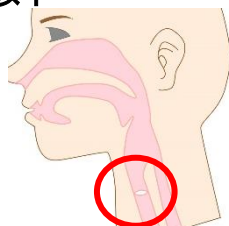
↓
のどを鍛えるために

- ①声を出すこと：1日1回 朗読や歌
- ②「パタカラ」：ご飯前10回 舌・口・喉の運動

- ③声の出し分け：音階♪ドレミファソラシド♪



小さい声～大きい声で♪



今月の語想起クイズ どの県？



ひこねじょう

彦根城

答え：



しがらきやき

信楽焼

県



ミカタのリハビリ『脳楽習』

- * 言葉を思い出すための練習
- * 話を聞いて理解する練習
- * 意思を伝える練習
- * 相手にわかりやすく話す練習

ミカタの機能訓練は

言語聴覚士 (S T) が

実施しています。

熱中症の症状

I度軽症	現場で応急処置	めまい・筋肉痛・大量の発汗
II度中等度	病院に搬送	頭痛・吐き気・おう吐・力が入らない
III度重度	入院・集中治療室	意識がない・けいれん・歩けない

熱中症（軽症）が疑われる時

涼しい部屋に移動・体を冷やす・水を飲む・衣服をゆるめる・塩飴やスポーツドリンクで塩分も補給する