

ケアステージタイムズ

今月のトピックス

『流行の黙、ではなく、声を出してみませんか？』

毎日、新聞を読んでいますか？その新聞を読むときは、黙読ですか？声に出しますか？子どもの頃は音読をしていたけれど、大人になって音読をする機会はない、という方は多いと思います。

字を読むことはとても脳の活性化には必要なことですが、実は「活字を読む」+「声に出す」+「声を耳から聞く」という複雑な作業を行うことで、脳全体が活性化することがわかってきました。また口を動かして喉を鍛えるために、口腔機能の低下を予防することにも繋がります。

●音読のポイント

- ①できるだけ早く読む。 ②読む内容は何でも良い。
- ③毎日継続して読む。1日1～3分でもOK。 ④間違っている気にしない。

●お試し音読

あめんぼ あかいな あいうえお
かきのき くりのき かきくけこ
ささげに すをかけ さしすせそ
たちましょ らっぱで たちつと
なめくじ のろのろ なにぬねの
はとぽっぽ ほろほろ はひふへほ
まいまい ねじまき まみむめも
やきぐり ゆでぐり やいゆえよ
らいちょうは さむかる らりるれろ
わいわい わっしょい わいうえを

温かくなって、窓を開けて深呼吸をしたらぜひ音読をやってみましょう。マスクをして過ごさなくてはならない毎日ですが、空気を脳に取り入れ活性化！！

(作業療法士 米井)

今後の行事・イベント情報

5月の行事 5/2～ **創作活動**

季節の貼り絵などを制作し事業所内を華やかに彩っていただきます☆



デイサービス空き状況

月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
○	△	○	△	△	△

○：空き有り △：若干名のみ

詳しくはインターネットの情報をご覧ください。

「ケアウィンド」検索