

脳楽習便り

令和4年7月号

有限会社ミカタ

住所：松戸市小金原3-4-15

電話：047-342-0575

今月のワンポイント ～タンパク質は大事～

心身の健康に、食事は欠かすことができません。とりわけ筋力の維持には良質なタンパク質を十分とる必要があります。不足すると、**筋肉量の減少、骨がもろくなる等虚弱が進み、身体機能だけでなく認知機能も低下します。**

タンパク質の働き

高齢者の低栄養が問題になっています！

- ・皮膚・髪・爪の材料となる（目に見える体）
- ・内臓・筋肉・骨の材料となる（目に見えない体）
- ・ホルモン・免疫物質の材料となる（体の調節）



どの位必要？

- * 高齢者：タンパク質は、男性60g 女性50gが推奨されます
- * 肉や魚を60gではありません。肉や魚の約2割がタンパク質。



肉や魚：1日 250g～300g相当：1食100g目安

* 3食タンパク質<肉・魚・卵・乳製品・大豆製品>を食べよう

今月の『脳楽習』「旬の魚<夏>」より

す せiryuう この さかな なん
 澄んだ清流を好む魚は、何ですか？
 み よ かお
 身から良い香りがします。



あ〇

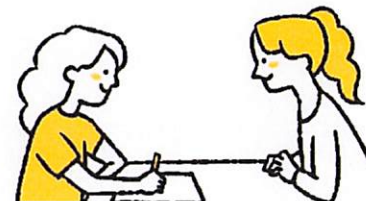
「喚語困難：言いたい言葉が出ない」

「失語症」は脳の言語野の損傷が原因です。

<話し言葉の障害>喚語困難は重症度に関係なく起こります。

言いたい言葉が出ない時・・・

- *ゆっくり思い出す（時間をかけて）
- *言える言葉で（その周辺の説明）
- *身振りも使って
- *文字を書いて（間違っても大丈夫）
- *絵を描いて（上手でなくても大丈夫）



- 聞き手は：①よく聞く ②ゆっくり待つ ③状況から推測する
 ④「〇〇の事？」と話題の確認 ⑤「〇〇？」具体名で聞いてみる
 ⑥「〇〇ですね」と言葉や文字で確認

答え：「あゆ（鮎）」 鮎は、清流の女王とも言われる淡水魚です。身を触ると、さわやかな西瓜の良い香りがするので「香魚」と呼ばれます。鮎の旬は、6月～8月です。