

脳楽習 便り

今月のワンポイント～寝苦しい夜、快眠のために～

1. 室温の調整(室温計で 28 度程度)

- エアコン…連続運転 or タイマー(就寝2h前→就寝3h後まで)
👉 扇風機の前か後ろに凍らせたペットボトルで代用も。
- ★風向きは水平～天井に。**体に直接、当てないこと。**

2. 湿度の調整(湿度計で 50～60%)

- エアコン除湿モード ●除湿剤 ●除湿敷パッド
- 麻や綿の寝間着やシーツ

3. 体温の調整

- 冷却枕 ●冷却シート(脇の下や脚の付け根に貼る)
- ★マヒ側には貼らないこと！

今月の『脳楽習』 ～打ち上げ花火の名前～



はなび なまえ
この花火の名前は？

- あさがお
1. 朝顔
- きんせい
2. 金星
- ふうりん
3. 風鈴

今月の脳トレ デュアルタスクトレーニング

2つのことを同時に処理する力を鍛えるトレーニングです

- 「パ・タ・カ・ラ」を言いながら
グーチョキパー
- 「0、3、6、9…」3ずつ
足しながら足踏み