



令和5年12月号

脳楽習便り



今月のワンポイント ～年末年始も事故なく過ごそう～

!! トイレが寒い !!
!! 脱衣所が寒い !!
!! 風呂の湯が熱い !!

△寒暖差
△血圧の変動
△血管に負担



- トイレや脱衣所も暖房
- 夜間トイレ上着着用
- 湯温は41度以下
- 浴槽から急に立たない

「久々の家族の来訪」
「夜更かし」「寝正月」

△興奮・血圧上昇
△睡眠不足
△昼夜逆転
△疲労の蓄積



- 規則正しく食べる
- 朝の光を浴びる
- 起床時間を一定に

「外食」「会食」「行事食」「お酒も少し…」

△誤嚥・窒息のリスク
!! 特にお餅に注意 !!



- 小さく、食べやすく
- 先に汁物で喉を潤す
- 一口量を少なく
- ゆっくり、よく噛む

今月の『脳楽習』～「かな並べ替え・冬」より

さざんか に はな たね あぶら と
山茶花に似た花。種から油が採れる。



ば き
ぼ

～歌って口腔体操～

『たき火』を「パタカラ」で歌おう!

♪かき根の かき根の 曲がりかど
パタカラ パタカラ パタカラパ
♪たき火だ たき火だ 落ち葉たき
タカラパ タカラパ タカラパタ
♪あたらうか あたらうよ
カラパタカ ラパタカラ
♪きたかぜ ぴいふう 吹いている
パタカラ パタカラ パタカラパ