

脳楽習 便り

令和4年9月号

有限会社ミカタ

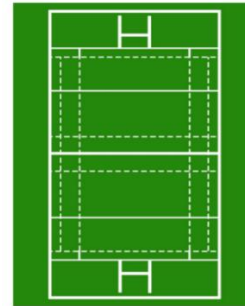
住所：松戸市小金原3-4-15

電話：047-342-0005

今月の『脳楽習』「スポーツの種類」より

なん
何のスポーツ？

ラ〇〇ー



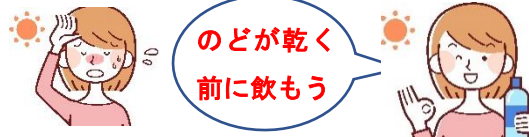
今月のワンポイント ～危険な脱水症状～

高齢者は、喉の渇きに気づきにくいと言われます。人の体は、5～6割は水分できています。軽度の脱水を見逃すと、**内臓や脳の働きが低下**します。糖尿病や頻尿症状、利尿作用のある薬も体の水分量減少の原因になります。

脱水（だっすい）症状のサイン

- 【軽度】唇や口中が乾く・手の甲をつまんだ後、皮膚がすぐ戻らない
- 【中度】めまい・ふらつき・吐き気・腹痛・トイレの回数が減る
- 【重度】応答が悪い・意識がもうろうとする・体が痙攣（けいれん）する

脱水は予防が大事

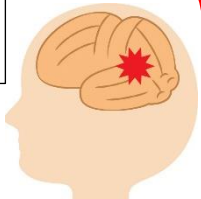


- ・1日に必要な水分量を知る＝食事以外に、1～1.5リットル
- ・定期的に水を飲む＝起床時・食事前・後・外出前後・入浴前後等
- ・飲み物を、手の届くところに用意する＝水・麦茶・ほうじ茶
- ・水分の多い食品もOK＝ゼリー・西瓜や梨等の果物

失語症 「**聴理解力**（聞く力）」について

- * 話の内容が**聞き取れない**
- * 部分的に**聞き落とす**
- * 内容を**聞き間違**う
- * 聞いた内容を頭に中にとどめにくい
- * 特に、**人名・地名・数字**など聞き取りにくい

言語中枢の損傷が原因
個人差も大きい



周囲の配慮が大切

- ★わかりやすい言葉で
- ★短く
- ★ゆっくり
- ★繰り返して
- ★文字や絵を書いて
- ★静かな環境で

日にち・時間
金額・場所名・
書いて欲しい



〇月〇日〇〇は
〇時から～で
〇〇円を～



答え：「ラグビー」ラグビーはボールを持っている人が常に先頭です。その為、ボールを前にパスすることはできません。試合時間は、前後半40分、合計80分です。