

# 脳楽習便り

有限会社 ミカタ



## 今月の『脳楽習』 「飛べない鳥」より

ちい 小さな頭と長い首が特徴の鳥です。  
あたま なが くひ とくちょう とり  
はし 走るのが、とても得意です。  
とくい



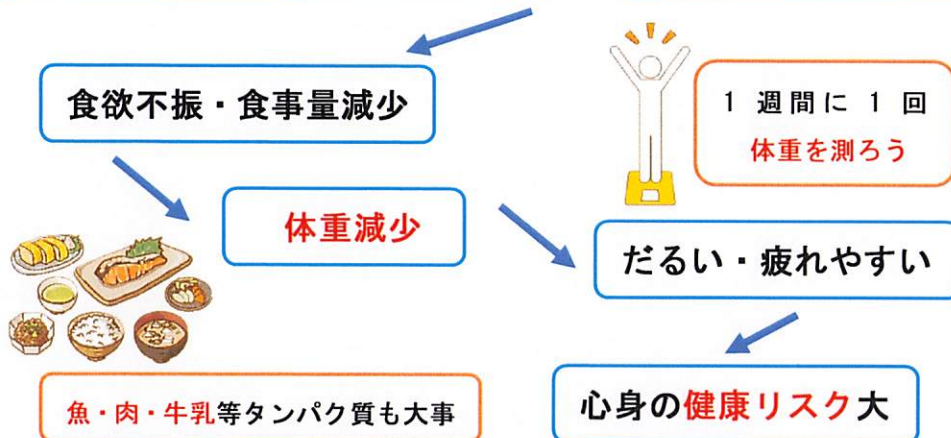
ダ〇〇〇

他に飛べない  
鳥を3種あげ  
てください

### 今月のワンポイント ～高齢者の体重減少（やせ）～

[**体重は何キロ**ですか?]と質問すると・・・  
「前と同じかな」「最近は計ってない」「やせたかもしれない」と応答される方が大勢います。やせは、**免疫力、体力、筋肉量**の減少などを招き、健康面への影響を及ぼすリスクがあります。

**噛む力・味覚・消化機能の低下** + **環境・心身ストレス**



### 失語症と歌

「言葉が出ない」でも「歌える」

**歌と言葉**はつながっています！！

言葉を話す（左脳） — 歌う（右脳）

歌詞音読（左脳） — メロディー・リズム（右脳）

右脳は、**リズム・音の高低・スピード・抑揚**を担当

左脳役割の**発話・発声**も、**リズムに乗せると発声しやすい**

右脳と左脳は**関連**して話す、歌う⇒失語症のリハビリにも！

歌の効果：**不安や緊張**を軽くする・**ストレス**発散・**活力**が出る

**声帯**を鍛える・**発話練習**の1つ

留意点：昔からよく知っている歌が◎

歌いだしや部分的に一緒に歌うと◎

歌詞1番が◎