

保健婦メモ



H2・7・10 言語リハビリ教室

5

3分間のおしゃべりが老化を防ぐ

「メシ・フロ・ネル」ーこんな三語亭主は論外としても最近、口数が少ない人が多いようです。必要なことを伝えれば会話はそれ十分、と思っているとしたらとんだかんちがい。

◎脳細胞、20歳から減少！人間の脳細胞は20歳をすぎると急速に減少して以後決してふえません。しかし脳細胞には減少した細胞を穴埋めする力があります。

小さなおしゃべりの機会の活用法



家族同士の挨拶の省略は禁物。「おはよう」「おやすみなさい」が挨拶の第一歩。



外に出たら、近所の人にも気軽に「おはようございます」「こんにちは」。



お年寄りの話し相手になってあげることも大切。



魚屋さんなど、ひいきの店をつくり、ご主人とおしゃべりを楽しむのもいい。

残った細胞が神経突起を四方八方に伸ばして新しい回路を作りま

◎おしゃべりが大切

ただしこれには条件があります。脳をよく使うことです。脳を使えば使うほど若がえり

ます。そのいちばん早い方法はおしゃべりです。おしゃべりはその人の人格さえ作りま

◎「手と手をつなぐ

ことばのリハビリ教室」脳卒中や事故などのために

脳に障害をうけ、言葉がうまく出ない、意志が伝えられないなど、不自由な思いをしている方はいないでしょうか。そんな方がたのためのことばのリハビリ教室が、7月10日町民会館で行われました。「お

す。それが、心のおしゃべり、体の中の神経が手と手をつなぐ大切な刺激になります。町では、八日市場保健所・社会福祉協議会と協力し外へあまり出ず、家にこもりがちな方のために体やことばのリハビリ教室を行っています。今後の予定は次の表を参考にして下さい。専門の先生がいますので、家庭での悩みも個別に相談できます。

◎仲間づくりを！

リハビリは、仲間とあって心が通うことから始まりま

●問合せ 保健衛生課

☎ 81158

〈体を動かそう会〉

～体のリハビリ～

| 日 程 | 時 間 | 場 所 |
|--------------|--------|------|
| H2 8月29日(水) | 午前 | 町民会館 |
| H2 12月19日(水) | 9時30分～ | |
| H3 3月19日(火) | 12時まで | |

〈言語リハビリ教室〉

～ことばのリハビリ～

| 日 程 | 時 間 | 場 所 |
|--------------|--------|---------------------------------------|
| H2 9月29日(土) | 午前 | ・八日市場市保健センター ・八日市場市保健センター ・町民会館 |
| H2 11月26日(月) | 9時30分～ | |
| H3 2月14日(木) | 12時まで | |