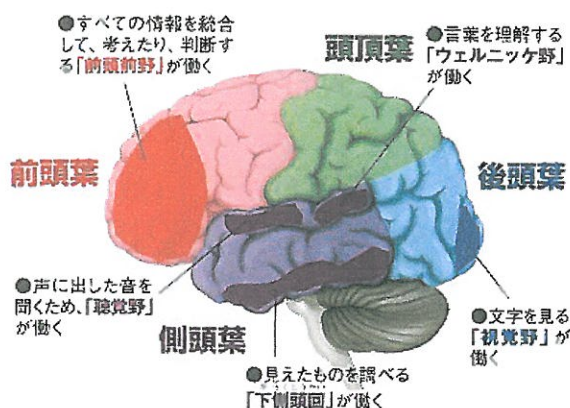


# リハビリだより⑨



みなさん、新聞や本などを読む際、何気なく読んでいませんか？

せっかく読むなら声に出して読んでみましょう。音読には色々な効果があるのです。



そこで今回は「音読練習」についてご紹介させていただきます。

加齢の進行とともに、記憶や注意、抑制など様々な認知機能が低下することはみなさんもお存知かと思えます。

認知機能は、大脳の前頭前野（左図の赤い部分）の支配下にある機能のため、前頭前野を活性化することで加齢に伴う認知機能の進行をある程度遅らせることができるのではないかと考えられています。

文字情報を声に出して読むことで、「前頭前野」が活性化され、コミュニケーション力、記憶力、創造力、感情を抑制する力がつけられます。

アメニティクラブでは、作業療法の時間に認知機能の向上を目的に、新聞記事や本の音読練習を実施しています。

また言葉が出にくい、しゃべりにくいというご利用者様への発声練習を目的にするなど様々な目的で音読練習を実施しております。

引用；信濃毎日新聞松本専売所 WEB



## ブレイクタイム

季節は秋から冬への移り変わり、朝夕は寒さを感じる今日この頃ですが、皆様、体調を崩されていませんか？私は、この季節になると身体を温めてくれる生姜を使った料理や飲み物を取ることにしています。もともと生姜は冷や奴、ソーメン、豚肉生姜焼きなどの料理には欠かすことのできないものですが脇役でしかありませんでした。しかし今、生姜紅茶やしょうが飴、ジャム、煎餅など生姜入りをうたった数多くの商品が登場して人気を博しています。その人気の理由は、なんととっても体を温める作用が強いことです。生姜の入った料理を食べた後、すぐに体がポカポカしますよね？



現代人の体温低下現象が著しく、平熱が35度台という人が増えているそうです。体温が1度下がれば代謝が12%下がり、免疫力が30%以上低下するとも言われており、体を温めることで健康につながるかもしれません。