

ゆんたく(言語室だよ!) 2023年度 3号

発行 太田川病院 ST 室



今回のテーマ: **会話が大切**とは？

脳の働きは、使わないと次第に衰えてくることがわかっています。
しかし、筋肉を動かして体を鍛えることができるように、
脳も適度な刺激を与えることで、働きをよくすることができます。

会話は話す内容を考えることで**脳の活性化**や**ストレスの解消**
に繋がります。また会話をすると唇や舌をよく動かすので、継続していくと
口の機能の改善にもなり、**誤嚥性肺炎の予防**にも効果的です！

～発声訓練をしてみよう～

お家で試してください！

早口言葉

⇒「生麦生米生卵」「隣の客はよく柿食う客だ」など。

歌唱

⇒好きな歌を歌ってみてください♪

口腔体操

⇒舌を大きく動かしましょう！



気になることがあればかかりつけ医にご相談下さい！

https://www.nhk.or.jp/kenko/atc_1359.htm

[認知機能・口くう機能の改善とやり方について | NHK 健康チャンネル](#)