

食べること、話すこと、頭を使うことは健康にとって、とても重要です。

コロナによる自粛要請が出ており、自宅で過ごす時間が多くなっていると思います。コロナが終息しても、皆さんの健康が維持されていなければ日本は元気になりません。

広島県言語聴覚士会では、日々の生活で皆さんに取り組んで頂きたいこと、心がけて頂きたいことを考えてみました。

会話

楽しい会話は呼吸や声帯、口、舌を使うだけでなく、精神面にもとても良い効果があります。

- ・家族での会話を大切にしましょう。
- ・電話で遠方の家族や友人と話しましょう。
- ・テレビ電話が簡単にできる時代です。チャレンジしてみませんか？

テレビ電話は声の情報に加えて、相手の表情やジェスチャーなども伝わりますので失語症の方にも使用しやすいかと思います。

- ・お風呂で歌を歌いましょう。詩吟などもとても良いです。
- ・声を出して本や新聞を読みましょう。



飲み込み

気分が落ち込んだり、運動が少ないことによって食欲が落ちます。食べないと免疫力低下や飲み込みの力が落ちてしまいます。

過食はいけませんが、バランスの取れた食事を心がけましょう。特に高齢の方は体重減少に注意して下さい。

認知機能

自宅で過ごす時間が長いと抑うつ気分になったり、楽しみが減少したりします。その結果、認知機能低下につながることもあります。

- ・通常の起床を心がけ、服を着替えて、ラジオ体操をしてから朝食をとるなどメリハリのあ
る生活をしましょう。
- ・テレビを減らし読書をしましょう。
- ・凝った料理を作ってみませんか？
- ・手工芸に興味があればぜひ実施しましょう。
- ・脳トレが手軽に手に入る時代です。自分にあったものを探してください。
- ・将棋や囲碁は認知症予防にとっても有用です。パソコンやスマートフォン等を利用すると自宅
にいても対局ができます。
- ・久しぶりに手紙を書いてみませんか？