

**令和5年　7月号**

**言語リハビリ　ミカタ便り**

**言語デイサービス　ミカタ市川**

**住所：市川市堀之内3-18-25-102**

**電話：047-710-2121**

**今月のワンポイント**

～認知症を予防するために～

1. バランスのとれた食事 ②脳を活発に使うことを意識する

③歯と口のケアも忘れずに　 ④適度な身体活動を

⑤たばこを吸わない ⑥しっかり休養（睡眠）をとる

⑦寝たきりにならないための転倒防止に注意する

まずは心がけから初めてみましょう♪

＊介護保険・介護サービス事業者ガイドブックより引用

今月の『脳楽習』「7月の風物詩」より

**口腔体操　早口言葉**

この寿司は少し酢がききすぎた

