

リハビリデイ

No.14

# ラーバンだより

2026年5月号



新緑の季節が始まりました。印西市の昨年5月の平均気温は19.3℃、最高気温28.7℃、最低気温は13.6℃だったそうです。体が汗をかくことに慣れていないため、気温が急上昇する5月は熱中症のリスクが高まると言われています。こまめな水分補給や睡眠、適度な休息と軽い運動や入浴などで夏に向けて体を慣らしていきましょう。

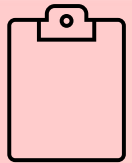
## 失語症の方に対するコミュニケーション支援の紹介

### ゆっくり話す

自分の話すペースを意識してみてください。  
ゆっくり話すというのは意外に難しいです。  
会話についていけるか相手の表情もみながら。

### じっくり聞く

YES・NOで答えられる質問を。  
選択肢を書いて指差して確認（絵や漢字単語で）。  
推測しながら聞く。



写真や実物など視覚的な情報の提示も助けになります。  
リハビリ中もスマホを使ったり、確認の意味でも文字を提示しながら会話しています。

## 雨続きの合間にお花見

桜の下を歩きました！



## 一日の始まりの朝！



### 朝食でたんぱく質を意識していますか？

身体の筋力を維持するのに必要なたんぱく質。1日の理想摂取量は体重×1.0～1.2g。特に朝食でとるのが効果的だそうです。フレイル予防に朝食で20gを目指しましょう！

【タンパク質20gってどのくらい？】

卵1個 6g    牛乳150ml 5g    納豆1パック 7g  
 ご飯150g 3.8g    食パン1枚(6枚切り) 6g    豆腐1/3丁 6g  
 肉100g 15～20g    焼き鮭(小1切れ70g) 15g

主食だけで済ませている方は、納豆やツナ缶、卵（ツナやゆで卵は食べやすくマヨネーズをつけて）、冷奴や茶碗蒸し、豆腐の味噌汁、魚（缶詰）など少しでも良いのでプラスで摂るように意識してみてください。間食でヨーグルトや牛乳にきな粉を入れたり、牛乳を入れたカフェラテやミルクティーなどもお勧めです！ぜひ意識して取り入れてみてください！

日々更新中！



日常のちょっとした出来事をお伝えしています

5月4日（月）～6日（水）までお休みとなります。  
振り替えは随時受け付けております。



ホームページはこちらです

千葉新都市ラーバンクリニック  
リハビリデイ ラーバン

〒270-1337  
千葉県印西市草深138

☎0476-40-7716(直通)

担当：笹本、土門