

# 雷鳥だより

No. 20

2023年11月号

旧 Twitter  
更新中です！  
現：X



今月は言語聴覚士から頭の健康についてのお知らせです

脳の劣化は40代後半から始まっていると言われています。

頭も体も元気でいられるように、脳も鍛えて行きましょう！

脳トレに挑戦 

①言葉の想起 **赤**など色をたくさん挙げてみましょう。

一分間で **10**個以上が目標です。

②計算 暗算も脳トレになります。次の計算を暗算でやってみま

しょう。  $5+4+8+7+6+2+5+8+3+4=$   $6+7+8+8+9+5+3+4+6+9=$

③音読 早口ことば言えますか？

\*バナナのなぞは まだなぞなのだぞ

\*骨粗鬆症 訴訟 勝訴

\*バス ガス 爆発

※各3回ずつ言ってみましょう！！



～腸内環境整えましょう

9月～11月に旬を迎える『サツマイモ』  
江戸時代に中央アメリカから伝来しました  
主成分はでんぷん いも類の中で最も食物繊維  
が多く、美肌をつくるビタミンも豊富です！  
同じく食物繊維とビタミンが豊富な『キノコ類』  
と一緒にぜひ取り入れてみてください！



～おいしい干し芋のススメ～



蒸しただけのさつま芋に比べ干し芋はカリウム  
や食物繊維量がアップ！！ご自宅でも意外と  
簡単に作れるので是非挑戦してみてください。

- ① さつま芋は良く洗いじっくり1時間蒸す
- ② 熱いうちに皮をむき、厚さ1cmに切る
- ③ 一週間ほど天日干しにしたら完成！

〔現在の空き状況〕

曜日	月	火	水	木	金	土
空き	○	△	△	△	○	◎

〒270-1337

千葉県印西市草深138

千葉新都市ラーバンククリニック

リハビリデイ 雷鳥

☎0476-40-7716 (直通)

担当：畝本(ウネモト)

