



声を出すことで
元気に過ごそう

おうちで簡単シリーズ 30

脳卒中の後遺症などで “ことば”が出にくい方でも 日常生活の中でやってみよう！

※時間はかかっても、**自分でやる事**が 機能向上、維持に大切です！

ノートに ①「今日の日付」 ②「自分の名前」
③「住所」を 書いてみよう！



 姿勢よく椅子に腰かけて



①、②、③ を ゆっくり “ことば” に
出してみよう！

 家族（支援者）は、“ことば”が出てくるのを
待ちます



ここがポイント！

昨日の出来事、ニュース、気になった事
何でも 声に出してみよう！



 家族（支援者）は、“出てきたことば”を拾い
サポートします



昔懐かしい“童謡”や“歌謡曲”を歌いましょう！

 “自分のペース”で

言語自主グループ

「ヨコスカことばの会 ちいばっば」では、参加者を募集しています
ご参加 お待ちしております

<https://yokosukakotobanokai.jimdofree.com/>