

読むこと・書くことについての リハビリテーション

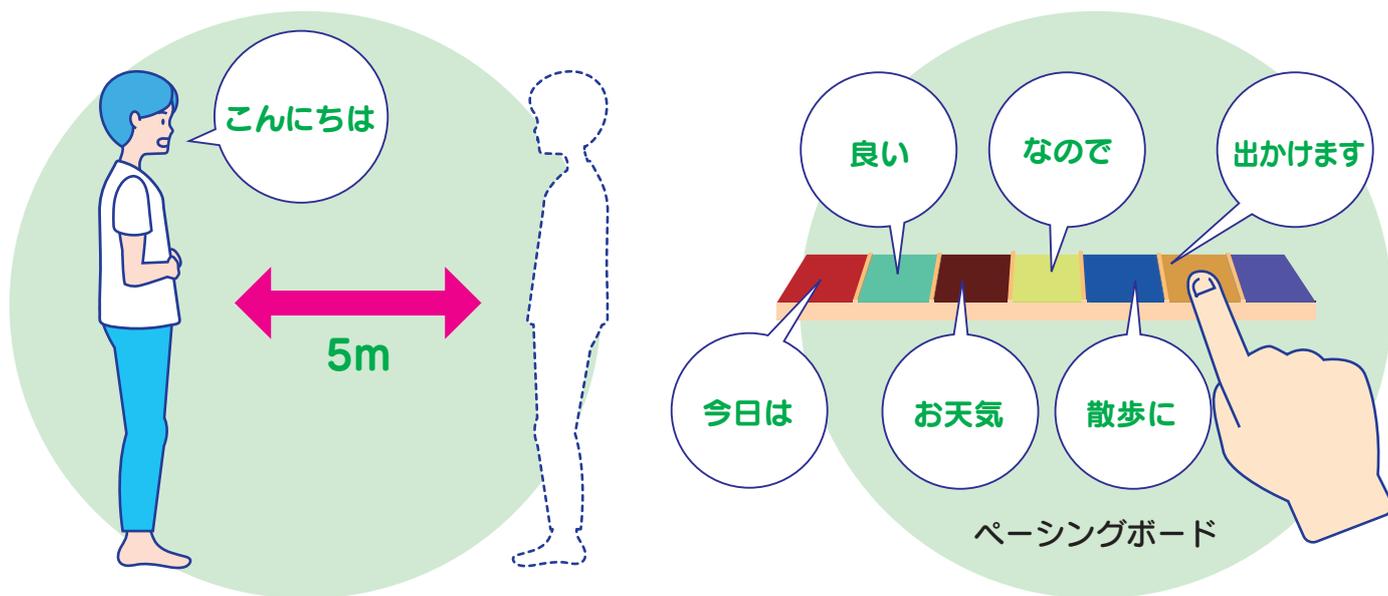
読むこと・書くことについてのリハビリテーションについて説明します。ろれつがまわりにくい、声が小さいなど困っておられる場合、以下のリハビリテーションをお勧めします。

1 「声をだす練習と、その声を自ら聞くこと」がとても大切です

早口言葉よりも、自分が発した声をしっかり聞きながら練習をしましょう。

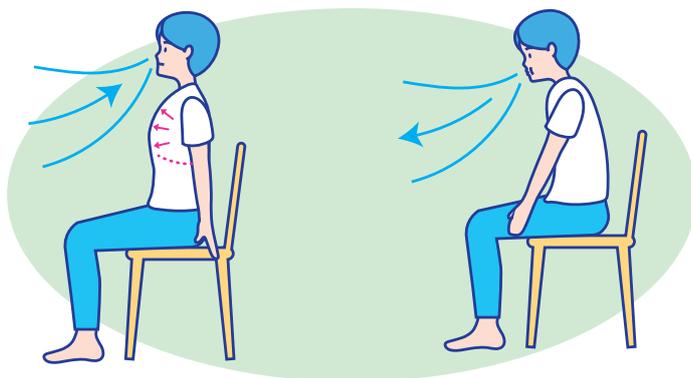
声を出す練習のポイントは、**姿勢を整えること**、**首や肩回り、胸などの筋肉をリラックスさせること**、**自分が思っている以上に大きな声をだすこと**、**話す文章は短くてよいこと**、**話すペースはゆっくりであること**、**自分が発した声を聞くこと**です。

5mぐらい離れた人にむかって話すような気持ちで、お腹から息をだすように練習をしましょう。好きな言葉、本の一節、歌を使うのもよいです。一音ずつ短いフレーズで行っていきましょう。



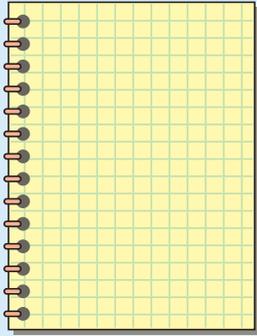
2 深呼吸練習は大切です

しっかりと胸（胸郭）を動かすことを意識しましょう。普段から息切れが多い場合は、動いた後で2-3回深呼吸を行うこともポイントです。

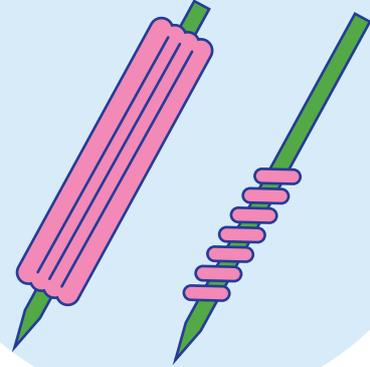


3 字を書くことのコントロールが難しくなったときの練習や工夫

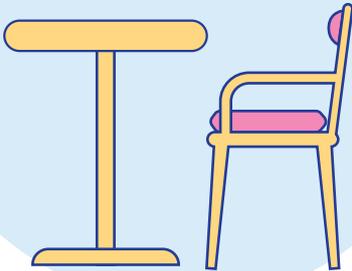
マス目のあるノートで練習しましょう。



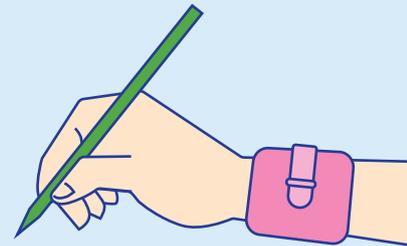
ペンや鉛筆の持ち手を太くしてみましょ。



書く時の椅子や机の高さを調整しましょう。手首・腕が机の上にあるように調整しましょう。クッションで高さを調整したり、姿勢が安定する工夫をしましょう。



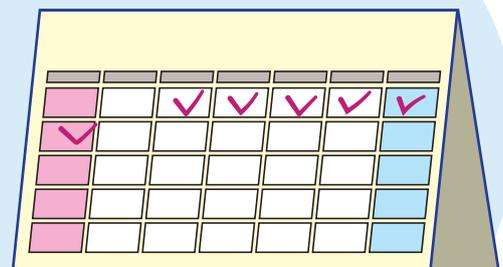
失調があつて手がぶれてしまうときは、手首に重りをつけてみましょう。



タブレット・パソコンなどを利用することも検討しましょう。



毎日、書く練習をしましょう。



カレンダーにチェック