



7月の予定



6(金) 七夕の会 昼食 行事食

★七夕どうめん ★天ぷら ★すいか



9(月) うたごえさろん 14:00~15:00 1階

11(水) コーラスクラブ 14:00~15:00 2階

11(水) 趣味の会

12(木)・13(金) 森林の湯



18(水) ガーデニング 9:00~10:00 1階

19(木) 魚のパン粉焼き(カレー風味)または
チキンのトマト煮 ~どちらかを選べます

20(金) 民謡の会 14:00~15:00 1階

23(月) うたごえさろん 14:00~15:00 1階

25(水) コーラスクラブ 14:00~15:00

27(金) お楽しみ献立「武士めし(天井)



28(土) 夏祭り 14:00~16:00
たこ焼き(予定)

天気予報では「台風 12 号」などと数字で表すことが一般的ですが、日本を含む 14 か国などで 140 の台風の名前を決めており、発生順に命名をしています。今年の台風 5 号はフィリピンで「速い」を意味する「マリクシ」でした。

ちなみに日本名で用意されているのは「テンビン」「ヤギ」「ウサギ」「カジキ」「カンムリ」「クジラ」「コグマ」「コンパス」「トカゲ」「ハト」です。

台風のイメージと比べてみると面白いですね。

(参考気象庁ホームページ)

職員紹介

清々しい初夏を迎え、木々の緑が目にしみる季節となつてまいりました。いつもしらすぎ苑をご利用頂き、有難うございます。

昨年 4 月リハビリ職として入職させて頂きました理学療法士の小山泰彦と申します。臨床経験は 32 年程ありますが、ご老人の方々に専門に接する介護老人保健施設では 8 年程携わらせて頂き、まだまだ仕事に関しては未熟さを実感しております。リハビリスタッフを始め、ベテラン先輩職員の方々には懇切丁寧なご指導を頂き、大変感謝しております。

私は今年 55 歳になりますが、身体のあちこちに(内臓も含めて)ガタが出てきており、老化を実感している昨今です。しかし、逆にご老人の方々の身体のつらさも実感できてきているという利点もあるようです。

人間万事塞翁が馬。このつらさを、我が身で感じ取ってご利用者様に寄り添い、親身にリハビリテーションを提供していく、そして日常生活の質の向上に少しでもお役に立てればと思っております。

ご利用者様、またご家族様が笑顔になれるように頑張りたいと思います。

どうぞよろしくお願い申し上げます。



新茶を楽しむ おやつ会



バニラババロア、チョコケーキ、イチゴクレープ、海老せんべいなどを新茶と楽しみました。



水無月だより



特集

誤嚥(ごえん)を防ぐ 口のリハビリのお話です!

リハビリテーションスタッフが教える

リハビリテーション通信 vol.4

「誤嚥」とは？

「誤嚥」とは、食べ物や飲み物、唾液がうまく飲み込めず食道に入らずに気管や肺に入ってしまうことです。そして食べ物・飲み物・唾液などの「誤嚥」が原因で「誤嚥性肺炎」に至ることもあります。加齢とともに、口や飲み込みの筋肉が弱くなり、ムセたり、いつまでも嚥んでいて飲み込むことが難しくなり誤嚥しやすくなるのです。

「誤嚥」を防ぐには、どうしたら良いでしょうか？

誤嚥を防ぐいくつかのプログラムの中から、口や飲み込みの筋肉を鍛え維持するための、**口のリハビリ「嚥下(えんげ)準備体操」**を紹介します。歯磨きの後や、食事の前に行うことをお勧めします。食事の前に行うことで、食事開始時の誤嚥やムセを防ぎます。

口のリハビリ「嚥下(えんげ)準備体操」



①深呼吸
鼻から吸って
口から「ふー」と
はきましょう



②口を開けて ⇄ 閉じる
3~4回繰り返しましょう



③頬をふくらませて ⇄ へこまします
3~4回繰り返しましょう



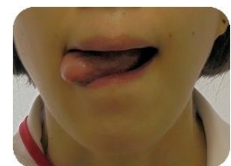
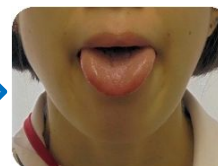
運動の中で、つばが口の中に溜まってきたら意識して飲み込みましょう
つばを意識しながら「ごっくん」と飲み込むことはとても大切です。



④舌を出して ⇄ 戻します
3~4回繰り返しましょう



⑤舌を上にあげて ⇄ 下げます



⑥舌を左右に動かします

⑦声をだしてみよう

「ぱ ぱ ぱ ぱ」× 3回 「た た た た」× 3回 「か か か か」× 3回
「ら ら ら ら」× 3回 「ぱ た から」× 3回

声を出して好きな歌をうたうこと、おしゃべりをするなどもお勧めのリハビリです。

また、口の中を歯磨きやうがいなどで常に清潔に保つこと、「口腔ケア」も重要です。



誤嚥を防ぐ「口のリハビリ」についてご質問がある際は、リハビリテーション言語聴覚士までお声掛け下さい!

【介護担当科長の担当が変わりました】 6月1日から、老健1階の担当が**兼森亜紀**
老健2階及び通所リハビリテーションの担当が**三輪久美子**となりました。
今後ともよろしくお願ひ申し上げます。