



しおさきデイケア通信

しおさきデイケア通信 Vol.130

令和6年3月13日発行

姫路市大塩町汐咲 1-25

079-254-5851 (デイケア直通)

お食事前にお口の体操をして誤嚥を防ぎましょう

加齢とともに飲み込む力は低下し、食べ物や唾液が誤って気管に入る「誤嚥（ごえん）」を起こしやすくなります。しおさきヴィラでは、お食事前に誤嚥を防ぐための「お口の体操」を行っています。一部をご紹介しますので、ご自宅でも取り組んでみて下さい。

1 姿勢



リラックスして腰掛けした姿勢をとります。

2 深呼吸



お腹に手をあてて、ゆっくり深呼吸します。

3 首の体操



ゆっくり後ろを振り返る。左右とも行う。

耳が肩につくように、ゆっくりと首を左右に倒す。

首を左右にゆっくりと1回ずつまわす。

4 肩の体操

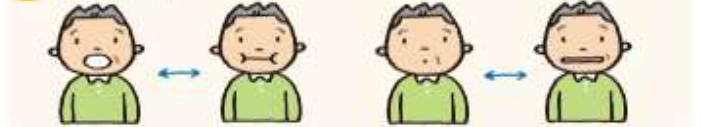


両手を頭上に挙げ、左右にゆっくりとさげる。

肩をゆっくりと上げてからストンと落とす。

肩を前から後ろ、後ろから前へゆっくりまわす。

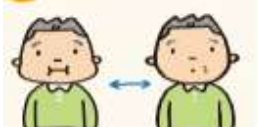
5 口の体操



口を大きく開けたり、口を閉じて歯をしっかりと噛み合わせたりを繰り返す。

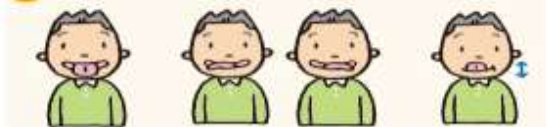
口をすぼめたり、横に引いたりする。

6 頬の体操



頬をふくらませたり、すぼめたりする。

7 舌の体操



舌をべーと出す。舌を喉の奥の方へ引く。

口の両端をなめる。

鼻の下、顎の先をさわるようにする。

8 発音の練習



「パ・ピ・プ・ペ・ポ」「バ・タ・カ・ラ」をゆっくり、はっきり、くり返す。

9 咳ばらい



お腹を押さえてエヘンと咳ばらいをする。

勝手に

『しおさきヴィラのパワースポット』



お地蔵さん

利用時には必ず手を合わせておられる方も多いです。ご利用者さんと私達職員を見守ってくれています。

???



ご利用者さんが編んだ人形などが飾ってあります。皆さんお気づきでしょうか？

観葉植物コーナー



スタッフが挿し木をして増やしています。水やりを怠ると「枯れよるで」と皆さんが気付いてくれます。

写真撮影所



お誕生月の方がこの前で撮影をします。月ごとに模様替えをしています。

3月はおひな様♪

『スタッフブログ随時更新中』

<http://ameblo.jp/shiosakideikea/>



デイケアレクリエーション予定

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	運動 すごろく	タオル 体操	リズム 体操	ホワイト ボードを 使って	みんなで カラオケ	都道府県 クイズ
7	8	9	10	11	12	13
	リズムに 合わせて 歌いましょう	DVD 鑑賞	棒体操	百歳 体操	ストレッチ	すごろく
14	15	16	17	18	19	20
	脳トレ 体操	音楽に合 わせて	運動 すごろく	地理 クイズ	クロス ワード	間違い 探し
21	22	 23	24	25	26	27
	DVD 鑑賞	脳トレ 体操	お手玉を 使って	運動 すごろく	百歳 体操	リズムに 合わせて 歌いましょう
28	29	30				
	リズム 体操	みんなで カラオケ				

4月の俳句のお題は「春の訪れ」です。

用紙はスタッフにお声掛けください。

4月の訪問理美容は23日(火)を予定しています。ご希望される方は
スタッフにお申し込み下さい。