

そよ風荘だより

2020年8月357号

長い梅雨が明け、猛烈な暑い日々が続いております。コロナ・熱中症対策をして、今年の夏を乗り切らなければなりません。くれぐれも体調を崩さないように注意してお過ごし下さい。

理学療法士による「嚥下のお話」と7月のフロアの様子をご紹介します。



ーリハビリ通信ー

こんにちは！！理学療法士の下名迫です。

今回は、ご飯をしっかりと飲み込む「嚥下」について、お話しさせていただきます。

◆嚥下とは

嚥下とは、口の中に入れた食べ物を、舌やノドの力を使って安全に胃へ送る為に必要な働きです。

嚥下の働きが弱まると、しっかりとご飯を食べられなくなったり、誤って肺へ入り込んで肺炎を引き起こしてしまう事もあります。

◆嚥下体操を実践しましょう！

お食事の前に、これから紹介する「嚥下体操」を行い、舌・ノド・口の働きを活性化してみましょう！

① 深呼吸	② 首の運動	③ 肩の運動	④ 背伸び	⑤ 頬の運動
鼻から吸って、ゆっくりと口から吐くようにする。	 首を回す。前後左右に動かす。	 肩甲骨を上下に動かす。	 両手を上げて、軽く背伸びをする。	 頬を膨らます。すぼませる。
⑥ 舌の運動	⑦ 呼吸	⑧ 発語	⑨ 深呼吸	
 舌を出したり引いたり。左右に動かす。	大きく息を吸って止めて、3つ数えてから吐く。	 「パ」「ラ」「カ」を続けてゆっくり声を出す。	内容は①と同じ。	

3F入所フロア

7月8日(水)お誕生日で七夕ゲームを行いました。織姫と彦星のイラストを書いた風船を使って利用者様と一緒に風船バレーを行いました。皆様、風船を落とさないようにと頑張っておられました。七夕にちなんで願いを込めて短冊を書いて頂きました。おやつには七夕の夜をモチーフにしたゼリーを召し上がって頂き七夕気分を味わって頂きました。(石井・山本)



4F入所フロア

7月15日(水)お誕生日会でいくつかのお題をもとに職員がジェスチャーし、利用者様に当てて頂くゲームを行いました。「野球」「ゴリラ」「バイオリン」「ペンギン」等の沢山のお題に職員が奮闘しましたが、見事に利用者様に見破られてしまいました。利用者様スタッフ共に盛り上がり楽しい時間を過ごしました。おやつはアイス入りフルーツポンチを提供させて頂きました。(森田)



Summerふうたくん♡

毎日暑い日が続いておりますが、我々が南風会イメージキャラクターふうたくんは南国とまでは行きませんが、リゾート気分&トロピカル気分で夏を満喫しております。このご時世、リゾート地へ旅に出る楽しむことは困難ですが、気分だけでも癒して下さい😊



介護老人保健施設 そよ風荘

〒638-0001 奈良県吉野郡下市町阿知賀621-1
TEL0747-52-2781