

♥ディサービスセンターといで野はるかぜ♥4月号 ～そっと見守り、さげない手助けと安心感を～

平成27年4月発行

春風が心地よい季節となりました。先月には首都圏と北陸を結ぶ新たな大動脈となる北陸新幹線が開通し日本中が大賑わいとなりました。「乗ってみたい！」という利用者様から「怖いから乗りたくない」という方まで人それぞれ思いは違うようです。しかし送迎中やドライブ中に偶然にも走り去る新幹線の姿を見る事ができた時は皆さん大喜びでした。そんな喜びの声を職員は嬉しく思います。また新幹線の絶景スポットと言われている「おとぎの森タワー」へ外出したいと思っております。

春爛漫

4月は「花見ドライブ」「買い物」「チューリップ畑」「菜の花畑」と天気の良い日には外気に触れる機会を多く取り入れて楽しんで頂けるよう援助していきたく思っております。外出時、歩きやすい履物で来苑されるようご協力お願い致します。



お薬情報を...



定期受診や新たに診察に行かれお薬を処方された際に発行される『お薬一覧表』をご持参ください。お薬の内容に変化がない場合でも確認させていただきたいと思っておりますのでご協力お願いします。



髪や

4月10日(金)
5月26日(火)

カットや顔剃りはいかがですか?
ご予約は早めにお知らせください。



口腔体操!?

食べ物を咀嚼して飲み込むためには「唾液」「舌の動き」「頬」「体の筋肉」などの総合的な働きが必要です。こういった機能が衰えると、食べこぼしや誤嚥、きちんと発音できないといった様々な問題がでてきます。それらの予防と口腔機能回復を図る目的で行う口腔体操を紹介します。

①姿勢

正しい姿勢で座ると呼吸が楽になり、食べ物も飲み込みやすくなります。

②深呼吸

深呼吸は飲み込みの機能を高めるトレーニングになります。

③首の体操

首をほぐして首回りの緊張をとると、飲み込みがスムーズになる効果があります。

④肩の体操

肩や背中をほぐします。正しい姿勢にもつながります。肩を上げ下げしたり回したりすることで、むせないために必要な呼吸筋を鍛えます。

⑤口の体操

咬筋・側頭筋などの口の筋肉を鍛えて、噛む力を強くします。

⑥頬の体操

頬が使えないと、食べ物を口の中でうまくまとめることができません。頬の筋肉の口輪筋を鍛えましょう。

⑦舌の体操

舌は噛むこと、飲み込むこと、話すことなどに重要な働きをします。

⑧発声練習

「パ・タ・カ・ラ」をゆっくり、はっきりと繰り返し発音しましょう。

⑨せきばらい

気管に入った食べ物を吐き出しやすくするための体操。ディサービスでは食事前には必ず行っております。音楽を流しリラックスして行える環境で皆さん楽しまれております。ご自宅でもぜひ参考に1つ2つと簡単なものから取り組まれて



ご意見・ご感想お待ちしております

ディサービスセンターといで野はるかぜ

〒939-1104 富山県高岡市戸出3丁目951

電話:0766(54)5080

Fax:0766(63)3002

管理者:野村

一人で悩まないで、一緒に考えませんか。

