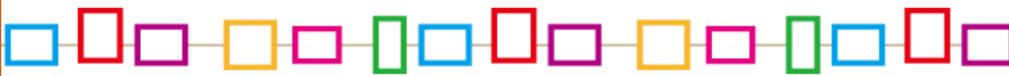


ぴっかり通信 令和3年 12月



健康コラム



発行：練馬区立光が丘デイサービスセンター

Tel 03(5997)7706



光が丘デイサービスをご利用いただきありがとうございます。

朝晩の冷え込みも厳しくなり、舞い散る枯葉や冷たい風に、冬の訪れを感じるようになりました。

11月には黄色に色合いを変えた光が丘の銀杏並木を歩行訓練を兼ねて散策しました。秋の深まりと冬への移ろいを感じていただけたことでしょう。



あっという間に時は過ぎ、今年も残りひと月となりました。クリスマス飾りや忘年会などでゆく年を大いに楽しんでいただきたいと考えております。



お知らせ

- 12月18日(土)は害虫駆除で区民センターが休館となるためデイサービスはお休みとなります。
- 年末年始のお休みは12月29日(水)～1月3日(月)までとなります。
- 光が丘デイサービスセンターでは引き続き感染対策を行いながらの運営を継続して参ります。
風邪症状など体調に変化が見られた時には、無理をせずご利用をお控えいただきご自宅での療養をお願い致します。
インフルエンザの予防接種をお受けになりましたらお知らせください。
- 12月は「ゆず湯」を予定しております。
ゆずの香りのお風呂をお楽しみいただきたいと思います。



いつまでもおいしく楽しく安全に食べるために

「パタカラ体操」

高齢になると口の筋肉や舌の動きが弱まるため、飲み込む力(嚥下機能)が低下し食べ物を誤嚥することがあります。

誤嚥性肺炎は、誤嚥により食べ物が気管に入り肺が炎症を起こした状態です。パタカラ体操を取り入れることにより、口や舌の動きが鍛えられます。

「パ」 口をしっかりと閉じて発音します。

口を閉じる筋肉が鍛えられることで、口の中の食べ物をこぼさないようにすることができます。

「タ」 舌を上あごにくっつくように発音しましょう。

舌の筋肉が鍛えられると食べ物をしっかり押しつぶしたり、飲み込んだりすることができます。

「カ」 喉の奥を意識して発音します

喉の奥に力を入れ、一瞬呼吸を止めることで、食べ物を飲み込む動作が出来ます。

「ラ」 舌を丸めるように発音します。

舌を丸めてよく動くようにすることで、食べ物を喉の奥に運び飲み込みやすくなります。

以上のようにパタカラは、私たちが食事の時に無意識に行っている動作を、一つ一つ鍛えることができるのです。

「パタカラパ・パ・パ パタカラタ・タ・タ
パタカラカッ・カッ・カッ パタカララ・ラ・ラ」

パッパッパ

タッタッタ



このように声に出してお食事の前に行うことをオススメします。

合わせて首や肩の運動や唾液腺マッサージ・舌や口の体操を加えるとより効果的になります。

デイサービスでマスターし、ご自宅でも続けられるといいですね。



11月の活動紹介

秋の陽を浴びて、黄色く色付けされた銀杏を堪能しました。

銀杏並木
散策



デイルームや食堂の壁も
秋から冬に模様替え



ひのきの香りをお楽しみ
いただきました

リハビリを兼ねて
心身ともに
リフレッシュ

