

ぴっかり通信 令和4年7月号



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センターをご利用いただき、ありがとうございます。
6月初めに梅雨入りし、まだまだ鬱陶しい毎日が続いています。今年の梅雨明けは7月半ばと予想されています。もう少しですね。沖縄は梅雨明けしたとの報道がありちょっぴりうらやましいですね。梅雨の時期の楽しみは色とりどりの紫陽花の花です。外出しづらい時期ですが、送迎の時に車窓から楽しんでいただけたらと思います。

7月は七夕です。七夕飾りの制作も始まりました。短冊にはどんなお願いごとが書かれるのでしょうか。七夕にちなんだお食事や職員手作りの七夕ゲームをご用意しています。どうぞお楽しみに！



お知らせ

- ・負担割合証がお手元に届きましたらセンターにお持ちください。
- ・新型コロナウイルス感染症の4回目のワクチン接種についてです。3回目のワクチン接種から5か月が経過した方が対象となります。接種後の体調を確認させていただきたいので4回目のワクチン接種をされた方はまたお知らせください。お手順をお掛けしますがよろしくお願いいたします。

お願い

- ・気温・湿度が高くなり熱中症になりやすい時期となりました。こまめな水分補給やお食事をしっかりとっていただき、体調管理にご留意ください。
- ・天候・気温に併せて体温調節をこまめに行っていたらよいよう脱ぎ着のしやすい服装でお越しくださいますようお願いいたします。
- ・「お薬手帳」、もしくは「お薬の説明書」をご持参いただき、現在服薬中のお薬の最新の情報をお知らせください。



〈食事前の5分で食事しやすくする体操〉

高齢になると舌や口の周り、首などの筋肉が衰え食事がしにくくなってきます。通常食道に行くべき飲食物が、誤って気管へと入り込んでしまうと食べ物や唾液に含まれる細菌が原因で、肺炎を引き起こす危険性もあります。

食事前の簡単な嚥下（えんげ）リハビリ体操を行うことで、肩・首・口の筋肉をリラックスさせて、食事がしやすくなります。食事前に5分程度、毎回行うようにしましょう。

【1】深呼吸

大きく息を吸って、ゆっくりと吐きます。（3回）

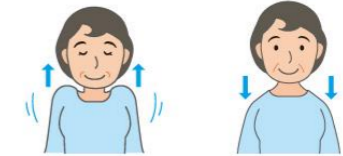
【2】首のリハビリ体操

- ① 上下に首をゆっくり曲げます。（各3回）
- ② 左右に首をゆっくり倒します。（各3回）
- ③ 大きくゆっくり首を回します。（各3回）



【3】肩のリハビリ体操

- ① 肩をすくめて、下ろします。（3回）
- ② 肩を大きく回します。（前後3回）



【4】発声のリハビリ体操

- ① 「パ」口をしっかりと閉じて発音しましょう。
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。
- ② 「タ」舌が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出来ます。
- ③ 「カ」喉の奥を意識して発音することが大切です。
のどの奥に力を入れ、一瞬呼吸を止めることで、食べ物を飲み込む動作ができます。喉を閉じることで、誤嚥を防ぎ、食べ物を食堂に送ることが出来るようになります。
- ④ 「ラ」舌を丸めて発音することを意識しましょう。
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。



※ 大事な事は、この「パ・タ・カ・ラ」の発音はただ発音するだけでなく、「大きな声で」「一文字一文字」「はっきりと」意識して声に出すということです。

【5】最後に深呼吸

大きく息を吸って、ゆっくりと吐きます。（3回）

大切なのは、無理せず毎日継続してやることです。食事前の準備体操だと思って、無理のない範囲で楽しみながら行いましょう。



6月の活動



<選択活動> 書道・園芸・季節の絵手紙の中から選んでいただきました。

書道

皆様、毎回お手本を眺めて真剣に書道に取り組まれています。
お手本は併設のはつらつセンター光が丘の職員が書いてくれました。



季節の絵手紙

梅雨の時期のイラストに色を塗っていただきはがきを作っていました。



園芸

種から植えた朝顔が成長しました。プランターに植え替えをしていただきました。
手のひらにのっている小さな種は『タイム』です。タイムはもんだりするとすがすがしい香りがするそうです。成長が楽しみです。



体力測定

今年も握力、イスからの立ち上がり回数、反射神経を測定しました。
皆様、真剣な表情で参加されていました。



「ぎゅーっと！」



「残念〜」



「とったー！」

「がんばれー！」

「うんしょ！」



デイルームにも雨が降る中紫陽花が満開になりました。ツバメとカタツムリも様子を見に来てくれました。

