

ほっこり通信

No.12 介護老人保健施設
サンセール世田谷大蔵

嚥下体操

サンセール世田谷大蔵では 2階は月・木、3階は火・金 午前11時から口腔体操が行われます。嚥下に関わる首や肩、胸郭、口腔器官の運動を行い、嚥下を行いやすくするための体操です。昼食前の11時過ぎから、食べるために必要な筋肉を動かしたり、刺激を加えたりして、口腔周辺の動きや感覚機能の活性化を促し、接触による誤嚥のリスクを予防して安全に食を楽しむことを目的としています。



ゲーパ-ゲーパ-
♪パンダの
パー♪



息を大きく
吸ってー

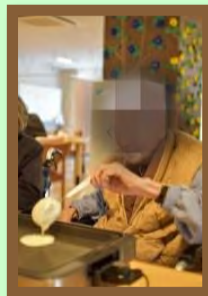
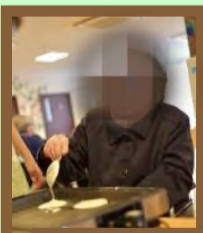
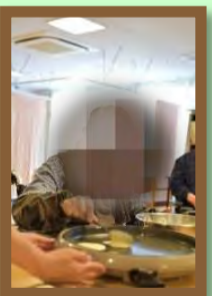


パタカラ体操には、次のような効果が期待できます。

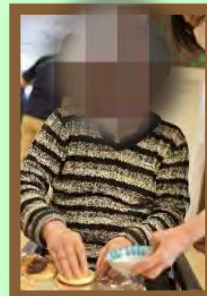
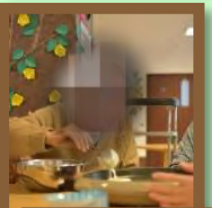
- 01. 嚥む力、飲み込む力の維持・向上
- 02. だ液の分泌の促進
- 03. 発音がハッキリする
- 04. 入れ歯が安定する
- 05. 表情豊かになる
- 06. 口呼吸ではなく、鼻呼吸に戻すことで口腔乾燥を防ぐ
- 07. いびきや歯ぎしりの改善



パーー！ターー！
カーー！ラーー！



4月19日
小さなどら焼きを作る
レクリエーションが
行われました。



出来たてを皆さんで
いただきました！



デイ
おやつレク

5月の予定

- 1日 (火) フラワーアレンジメント
- 7日 (月) ボランティア(琴)
- 10日 (火) 訪問理美容
- 15日 (火) フラワーアレンジメント
- 25日 (金) 訪問理美容
- 29日 (火) ボランティア予定
- 不定期 落語
- 不定期 アコーディオン