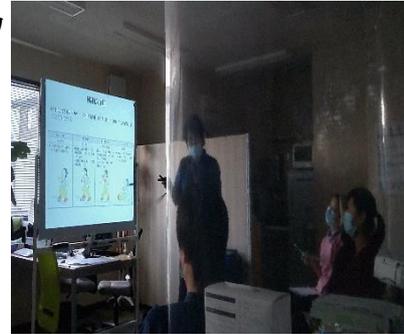


すまいるNEWS^{R4} 6月号

V o 157

より良いケアのために、日々勉強です

すまいるでは毎月、利用者様へのサービス向上とスタッフの研鑽を目的として勉強会を行っています。内容はケアに直接関係するものや疾患に関することなど様々です。5月は心不全についてでした。この勉強会をより良いケアに繋げていけるよう今後も取り組んでいきます。



現在の訪問受け入れ可能枠です!!

看護師による訪問

(令和4年月6月1日現在の情報となります。)

	月	火	水	木	金
午前	△	○	○	○	△
午後	○	○	○	○	○

リハビリ療法士による訪問

	月	火	水	木	金
午前	○	○	○	○	○
午後	◎	△	◎	△	○

◎ : 余裕あり ○ : 空きあり △ : ご相談ください

空き状況には変動がありますのでお気軽にお問い合わせください。



0859-36-8030

すまいる訪問看護リハビリステーション

住所：米子市両三柳 693-3

HPはこちらへ↓

営業時間：平日 8:30~17:30

(盆・年末年始除く)

訪問エリア：米子市、境港市
伯耆町(旧岸本町エリア)



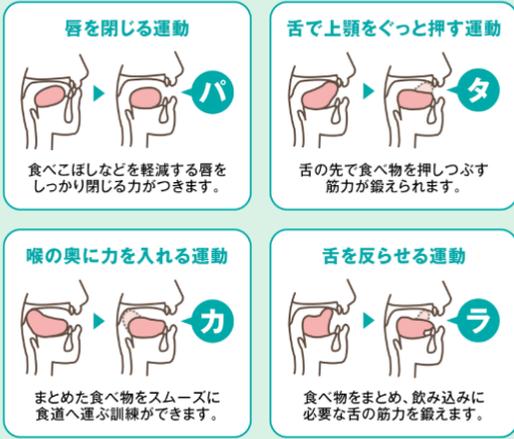
【今月のコンテンツ】



生きる力は食べる力！ 噛む(咀嚼), 飲む(嚥下)力を保ちましょう♪

食べることは、健康と生きる楽しみを支える大切な行為です。高齢になり、病気を抱えると食べる機能が落ち、「低栄養」や「誤嚥性肺炎(ごえんせいはいえん)」という病気を起こすリスクも高まります。また、食事を通して得られる五感への刺激、そして、家族や友人とのふれあいの機会が減少してしまうこともあります。

口腔の運動やマッサージで、いつまでも美味しく食べられる口づくりを目指しましょう。



パタカラ体操 (発声による口腔運動)

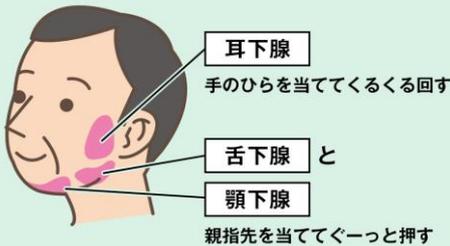
しっかり口を動かして、リズム良く発声するのが秘訣！最初はゆっくり一息でパを5回「パッ、パッ、パッ、パッ、パッ」次に速く一息でパを5回「パパパパ」と、行います。「タ」「カ」「ラ」も同様に行います。最後は「パタカラ、パタカラ…」と5回早口で発声します。

口の周りの筋肉トレーニング

食物を口の中へ取り込み、よく噛むためには、口の周りの「表情筋」が大きな役割を担います。口の周囲の筋肉を鍛えることで表情も豊かになり、若々しさも保てます。左の図の動きを各10回行いましょう。



唾液は頬にある耳下腺、下顎の下にある顎下腺と舌下腺から分泌されます。下のイラストで●色を着けた場所を刺激すると唾液量を増やせます。



唾液腺マッサージ

以下の効果があり、食前に行うと効果的です。

1. 口腔内の保湿する
2. 消化液として働く
3. 食塊を形成し、飲み込みやすくする
4. 食物から味成分を溶かして舌で味を感じやすくなる
5. 発音をなめらかにする など

☆すまいるコラム☆



娘が1歳7か月になりました。外遊びが大好きです。最近は三輪車を買ってもらい、楽しそうに散歩しています。

この写真は父と二人で弓ヶ浜公園に行った時のもの。ちょうどイベントでワンちゃんがたくさんいたそうで、じっくり観察してました。この時母は家で休憩・・・時には休憩が必要ですね。

これから梅雨、そして本格的に夏になり散歩にはつらい時期となりますが、適度に体を動かして夏バテにならないよう気を付けていきましょう！ (のりもと)