

## おかげさまで、7周年



すまいる訪問看護リハビリステーションは、地域の皆様に見守られ開設から7周年を迎え8年目に入りました。地域に笑顔を届ける看護を理念とし、多くの皆様に支えられこの日を迎えられることを大変うれしく思います。

これから始まる新たな一年も、多くの出会いと共にますます成長したステーションで在れるようスタッフ一同頑張っていく所存ですので、どうぞよろしくお願いたします。



# 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、日吉津村



# ☆食べる口づくりをしましょう☆

飲み込みに使う筋肉を動かさないと、どうしても機能は弱まってしまいます。好きなものをずっと食べ続けられるように、日ごろから食べる口づくりを意識しましょう。最近むせやすくなった、食事が食べにくくなった、など気になることがあれば、気軽にすまいるの「飲み込みの専門家」にご相談ください！

食事前の準備体操として、  
1日3回行うのが理想的です♪

## えんげたいそう 嚥下体操

まずは姿勢を整える！

- ・椅子に深く座る
- ・背筋を伸ばす
- ・両足をしっかりと地面に着ける



### ①深呼吸

お腹に手を当てて  
ゆっくりと  
深呼吸



鼻から吸う



口から吐く

### ②肩の運動

肩を前後に  
ゆっくりと  
まわす



### ③首の運動

首をまわす  
左右両方



ゆっくり回す

### ④くちの運動

開ける  
閉じるを  
繰り返す



開ける



とじる

### ⑤くちの運動2

横引き  
尖らせを  
繰り返す



横に



前に

### ⑥頬の運動

ほほの  
膨らませ  
すぼませを  
繰り返す



ふくらます



すぼめる

### ⑦舌の運動

①出し入れ  
②上下に  
③左右に  
早く動かす



前に出す



上に向ける



左・右

### ⑧発音練習

パ/タ/カ/ラ  
それぞれの  
音を繰り返す

パパパパ



## ☆すまいるコラム☆

大河ドラマ「光る君へ」。毎週楽しみに見えています。そんな私が中高生の時、平安時代を大好きなときっかけの本と、今読んでいる本を紹介します。

(おおけや)



なんて素敵にジャパネスク  
氷室冴子

ラブコメではありますが、平安時代の姫君の生活から政治陰謀事件まで、幅広いストーリーです。キャラがみんな素敵。コミックもあります！



源氏物語解剖図巻  
佐藤晃子他1名

イラストで源氏物語のあらすじを簡単に知りたい人向け。姫君はネコ、殿方はイヌ！平安時代の生活や慣習もわかりやすいです。