

さわやか便り

2026. 4月号 (編集担当者: 酒井大介)

デイ・ホーム中丸

世田谷区野沢3-25-10

TEL: 03-5486-7400

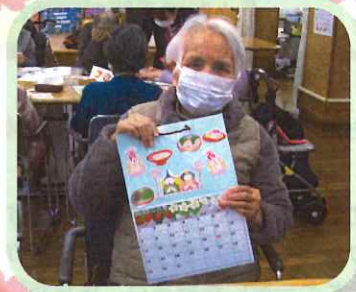


3月の主なプログラムより

感染防止の手洗い・検温・マスクの着用にいつもご協力ありがとうございます。引き続きよろしく申し上げます。



レクリエーション



誕生会

中・丸・広・場

4月1日からお花見ドライブの予定が入っていますが、今の予報だと、もしかしたら花が散ってしまっているかもしれません。そのときは、気分転換の外出として楽しんでいただけたらと思います。

さて、新年度を迎え、デイ・ホーム中丸は開設から25年になります。中丸が成長するためにも何かご要望等があったらお知らせください。「出会えて良かった」と思われるように、感謝を忘れずに一步一步進んでいきたいと思えます。よろしくお願いいたします。(花枝)

月	火	水	木	金	土
		1 お花見ドライブ 手工芸 レク(ぬいえor書道)	2 お花見ドライブ 手工芸 レク(ぬいえor書道)	3 お花見ドライブ 手工芸 レク(ぬいえor書道)	4 お花見ドライブ 手工芸 カラオケ
6 体重測定 お花見ドライブ 手工芸 カラオケ	7 お花見ドライブ 手工芸 レク(ぬいえor書道)	8 カラオケ (ぬいえ・書道)	9 5月人形飾り (ぬいえ・書道)	10 誕生会 大人のぬいえ レク(ゲーム等)	11 書道 レク(ゲーム等)
13 書道 レク(ゲーム等)	14 大人のぬいえ レク(ゲーム等)	15 書道 レク(ゲーム等)	16 カラオケ (ぬいえ・書道)	17 フラワーアレンジ レク(ゲーム等)	18 カラオケ (ぬいえ・書道)
20 理美容 カレンダー作り(小) レク(ぬいえor書道)	21 カレンダー作り(小) レク(ぬいえor書道)	22 カレンダー作り(小) レク(ぬいえor書道)	23 大人のぬいえ レク(ゲーム等)	24 中丸小学校PTA (レジャー)コンサート	25 書道 レク(ゲーム等)
27 カラオケ (ぬいえ・書道)	28 フラワーアレンジ レク(ゲーム等)	29 昭和の日 大人のぬいえ レク(ゲーム等)	30 カラオケ (ぬいえ・書道)	4月のお誕生者 ☆矢○山 静○☆	



*理美容サービスの申し込みは実施日の1週間前までに提出をお願いします。

*お薬手帳が更新されましたらご持参ください。

編集長コーナー

今回は、日本人の死亡原因第三位の「肺炎」です。その中でも、高齢者に多い肺炎「誤嚥性肺炎」にピックアップしていきます。

誤嚥性肺炎・・・食べ物や飲み物、あるいは唾液などを飲み込むことを嚥下(えんげ)といいます。健康な人であれば、嚥下すると口から食道を通過して胃に入っていきます。しかし嚥下機能が低下すると、食べ物などが口から気管に入ってしまいます。これが誤嚥(ごえん)です。誤嚥性肺炎は、細菌が唾液や食べ物などと一緒に誤嚥され、気管支や肺に入ることによって発症する疾患です。

朝の口腔体操でお馴染みの「パ・タ・カ・ラ体操」で予防していきましょう。

「パ」・・・唇を閉める筋力を鍛え、唇から食べものをこぼさないようにします。

「タ」・・・上あごから下あごに舌を打ち付けるので、舌の筋力をトレーニングします。

「カ」・・・誤嚥せずに食べ物を食道に送るトレーニングです。

「ラ」・・・食べ物を喉の奥に運ぶための舌の筋力を鍛えるトレーニングです。

「パタカラ×2 パ・パ・パ」「パタカラ×2 タ・タ・タ」

「パタカラ×2 カ・カ・カ」「パタカラ×2 ラ・ラ・ラ」

「パ・パ・パ・パ～」 「タ・タ・タ・タ～」 「カ・カ・カ・カ～」 「ラ・ラ・ラ・ラ～」 語尾を伸ばします。

お好きなように声を出ることがストレスなく続けられる秘訣です。それでは皆さん さん・はい ♪ ♪ ♪

