

さわやか便り

2024. 3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



2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。引き続きよろしくお願いいたします。



レクリエーション



誕生日会



中・丸・広・場

近くにある龍雲寺の河津桜が満開です。着々と春に向かって時間が過ぎていきます。

2月は梅を観にドライブを楽しみました。梅の咲き具合はいまひとつでしたが、名所めぐりのドライブで気分転換ができたと喜んでいただけました。

寒い日が続き、暖くなるのが待ち遠しい思いですが、もうすぐだと思えます。3月は最後の週にお花見ドライブを予定しています。ちょうど桜が満開な時と重なることを願っています。(花枝)

月	火	水	木	金	土
				1 書道 レク(ゲーム等)	2 大人の塗り絵 レク(ゲーム等)
4 体重測定	5 大谷先生 音楽レク	6 雑飾り片付け レク(ゲーム等)	7 書道 レク(ゲーム等)	8 フラワーアレンジ レク(ゲーム等)	9 書道 レク(ゲーム等)
11 大人の塗り絵 レク(ゲーム等)	12 フラワーアレンジ レク(ゲーム等)	13 カラオケ レク(ゲーム等)	14 書道 レク(ゲーム等)	15 手工芸 (型抜きアート) レク(ゲーム等)	16 誕生会 フラワーアレンジ レク(ゲーム等)
18 カラオケ レク(ゲーム等)	19 書道 レク(ゲーム等)	20 大人の塗り絵 レク(ゲーム等)	21 理美容 フラワーアレンジ レク(ゲーム等)	22 大人の塗り絵 レク(ゲーム等)	23 大谷先生 音楽レク
25 大谷先生 音楽レク	26 大人の塗り絵 レク(ゲーム等)	27 お花見ドライブ	28 誕生会 お花見ドライブ	29 誕生会 大谷先生 音楽レク	30 カレンダー作り(大) レク(ゲーム等)

3月のお誕生者



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す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 ♪ ♪ ♪

