

サバティ新聞

- 高知河ノ瀬版 -
2019.4月号

□ 口腔体操をリニューアルしました



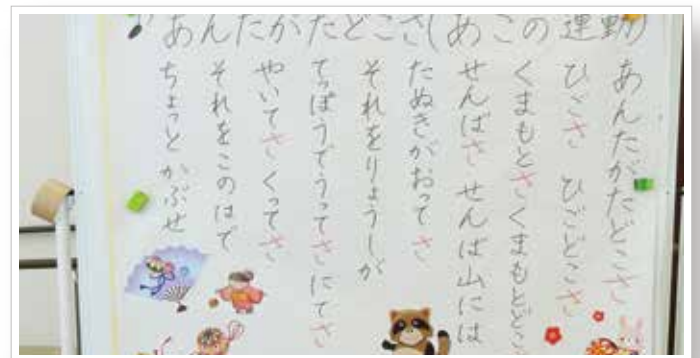
3月よりお手製の口腔体操を実施することにしました。今回から大きな口の模型を使い、皆さんとても見やすくなったのではないのでしょうか？

口腔体操を実施する目的は、「誤嚥予防」のためなのです。飲み物を飲む時に、今までむせる・つかえるという経験をしたことはありませんか？

「誤嚥」というのは、通常食道に行くべき食べ物や

飲み物が、なんらかの理由で誤って喉や気管へと入り込んでしまう状態のことです。誤嚥をしてしまうと、普通はむせる、あるいはせき込むといった症状が出ますが、気道をまもる反射機能が低下してしまったり、誤嚥してもむせないこともあるため、肺炎を引き起こしてしまうことも…。嚥下をスムーズに行い、誤嚥予防をするために口腔体操をしっかりと行っていきましょう。覚えてしまえば自宅でもできるので、継続的に実施できるといいですね。この口腔体操を続ける理由は、飲み物や食べ物をつまらせないことだけではありません。笑顔を増やす、楽しくおしゃべりをする機会を増やしていくことにもつながっていきます。実は全て、同じ筋肉を使っているからなのです。筋肉は動かせば動かすほどリハビリになり、バランスよく協力し合う動きへと改善されていきます。

実施するタイミングはいつがいいのでしょうか？もちろん、お食事の前がベストです。口腔体操で口やほほを動かすことにより、唾液が出やすくなり、飲み込みやすく食べやすくなります。また、テレビを見ながら、お風呂に入りながら、この「ながら」の時間をうまく使いながら、毎日継続していきましょう。



ただ、注意点が1つあります。ある程度、体に負荷を掛けないと機能訓練にはなりません。頑張りすぎてしまうと、首や肩を痛めてせっかくのリハビリが無駄になってしまうかもしれません。無理や痛みのない範囲を心掛けていきましょう。

可愛い動物のお客様です

陶芸を20年来されているご利用者の福留さんから、動物の陶芸作品をお持ちいただきました。小学校にも教えに行かれていたことがあるそうですよ。手のリハビリとして、今も週1回教室に通っておられます。土をこねたり、成形するのが難しく、苦勞する点だそうです。窯に2回入れて焼く作品もあるだとか。動物は、顔のパーツ次第で仕上がりや表情が変わるので、それが一番大変なんですって。次のお客様は誰か、とっても楽しみにしています♪



第2弾制作中!!

梅に続いて…次は、サバティのホールを満開の桜で埋め尽くしたいと思っています。ご利用者の皆様が、既に次の大作に取りかかっています!ピンクの桜・色とりどりに並んだチューリップは、今から圧巻です。乞うご期待です!



4月生まれのご利用者の皆様おめでとうございます!

1日……	……	11日……	……
12日……	……	21日……	……
22日……	……	25日……	……

空き情報はこちら
見学・体験、随時受付中!

月	火	水	木	金
○	○	○	○	○

・1日型：9:00～17:00
・半日型：9:00～12:15 / 13:30～17:00

どんなご相談でもお気軽にお問い合わせください!

電話 **088-837-1081**
ファックス **088-837-1082**



CAVATY

サバティ高知河ノ瀬店

機能回復リハビリスタジオ サバティ高知

介護保険事業所番号
3970105585

〒780-8034

高知県高知市南河ノ瀬町1-2

<http://www.cavaty.jp/>

