

虹だより



通所リハビリテーションでは、夏に相応しいイベントを行っています！それは、「流しそうめん」と「かき氷」です。

毎年、恒例となった「流しそうめん」は、皆さんに楽しみながら食事をしていただく為、前日から準備を開始しています。当日は、職員がそうめんを流し始めると、賑やかな声が聞こえてきました。来年も多くの方の参加をお待ちしております。

そして、「かき氷」は、フワフワの氷を楽しめると大好評で、暑い夏には、ぴったりです。これからも、暑い日には、かき氷が食べられるかもしれません。ぜひ、楽しみにして下さい下さい！

7月に入り、毎日暑い日が続いております。体調管理等には十分注意し、暑い夏を乗り切りましょう！



大久保OTが教える!



誤嚥予防とは?

皆さんこんにちは。7月になり、甘いメロンや夏野菜など美味しいものが回り始めて嬉しくなりますね。今回は、前回に引き続き、食べ物の飲み込みに不安がある人に嚥下リハビリ体操をお伝えします。

まず深呼吸し、首↓肩↓舌↓口の順に筋肉を動かす、発声・嚥下・咳払いの体操をし、最後に深呼吸して終わります。5分程度で全て行えるので、ぜひ習慣にしていきたいでしょう。

①深呼吸(腹式呼吸)

リラックスマスして椅子に座りお腹に手を当て、鼻から大きく息を吸い、お腹を膨らませます。その後、口をすぼめ出来るだけゆっくり息を吐き出します。これを3回ほど行います。

②首の体操(首周りの筋肉の訓練、ストレッチ)

- ◎顔を上下に往復3回動かす。
- ◎耳が肩にくくように左右に首を6回揺らす。
- ◎振り向くように左右に6回首を回す。
- ◎時計回り、反時計回りに大きく首を3回回す。

いずれも反動をつけずにゆっくりに行います。

誤嚥は、身体が食べ物を食べる準備が整っていない→口目に起こる事が多いようです。いきなり食事を始めずに、嚥下リハビリ体操を行ってから食事を行って、誤嚥を予防していきましょう。