

虹だより

発行 医療法人社団 英仁会
介護老人保健施設 虹ヶ丘
通所リハビリテーション

住所 夕張市日吉14番地6

電話 0123-53-3131

編集 宮下 円香

平成28年9月15日（木曜日）

8月27日に沖縄民謡 三線
ショーを開催しました。今回のイベ
ントは、さっぽろ島唄の会の皆
様が、遙々夕張までお越しいただき、
素敵な演奏と歌声を披露してくだ
さいました。最後は、カチャーシー
（沖縄につたわる手踊り）のレク
チャーを受け、実際に踊っている方
もいました！
また、実際に三線を触る機会もあ
りました。初めて触る方も多く、皆
さん興味津々でした。今後も音楽に
関わるイベントが盛りだくさんで
す！ぜひ、また参加してみてください
さい。



大久保OTが教える！ 誤嚥予防 その2



9月に入り、ようやく残暑の
厳しさが和らいで過ごしやすい
季節になってきましたね。今回
も前回に引き続き、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。

1. 肩の体操
①両肩をグーっと上げて耳の近
くに寄せてから、ストンと力を
抜き元の高さに戻します。
②両手を上にあげて組み、その
まま後ろに倒し、背中を反らせ
ます。
③手を組んだまま真上に戻し左
右に傾けます。
注*②、③は腰から上をしっかりと
動かします。
2. 舌の体操
①舌を出し、上下に5回ずつ動
かします。
②舌を出し、左右に5回ずつ動
かします。
注*動きが小さくならないよう
にしましょう。

3. 発声の体操
通所リハビリご利用の方はご存
知の「パタカラ体操」です。
「パンダの宝物」と大きな声で
ゆっくりハッキリと5回ほど
言ってみましょう。

誤嚥は、単に食べ物や飲み物が気管に
入って苦しいだけでなく、喉詰
まりによる死亡や感染症による
肺炎を引き起こす原因になりや
すい為、とても恐ろしいもので
す。嚥下リハビリ体操を習慣に
して、誤嚥を予防していきま
しょう。

