

紅葉見学



滝ノ上公園に行きました！お二人とも素敵な笑顔で写真撮影に応じて下さいました！この日は、天候にも恵まれ、綺麗に色づいた紅葉を見る事ができました！

夕張ダムに行きました！この日はとても寒く、朝から雪が降っていました。その為、紅葉に雪が積もっており、なんとも北海道らしい紅葉見学となりました！



地域交流イベント



10月19日に、夕張高等養護学校の皆さんが来てくださいました。一緒に歌を歌いながら身体を動かしたり、生徒の皆さんが作成したカレンダーをいただきました。毎年恒例の行事となりましたが、今年度も大変盛り上がりました！
来年も夕張高等養護学校の皆さんにお会いできる日を楽しみに待っています！

虹だより 第49号

平 28年 11月15日 (火曜日)

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 夕張市日言14番地6

電話 0123-53-3131

編集 宮下 円香

大久保OTの リハビリポイント！



皆さんこんにちは。11月になり、たくさん雪の降る日や気温が低い日も多くあり、一気に冬の季節がやってきましたね。

さて、今回も食べ物の飲み込みに不安がある方に**嚥下リハビリ体操**をお伝えします。

1 嚥下の体操
唾を「ロックン」で飲み、嚥下の練習を3回する。食事でも喉を動かす時の動きをスムーズにします。

2 咳払いの体操
咳払いの練習を3回する。喉を動かす時に咳払いをする事で、肺が食べ物で流れる事を防止できます。

※咳払いが出来ない方は、**ハフイン**グをしてみます。
①いすに座して、おへりを息を吸ってから、口と舌門を開いて舌を出す。ないようしながら「ハーッ」と強く最後まで息を吐きます。

3 深呼吸
最後に再び深呼吸を3回して、ゆったりとした気持ちで美味しく食事を頂きますように。

嚥下リハビリ体操は、嚥下をスムーズに行う為に、大変効果的なりリハビリテーションです。毎日根気よく繰り返す事で、目に見えて嚥下が改善していく事が期待できます。
美味しく食事を食べ続けられるよう嚥下体操を習慣にしてくださいね。