

あ、通信

宏友会 デイサービス
 あい・たくせい

第8号 発行 平成29年9月1日
 酒田市北新町1丁目1-58
 (医) 宏友会 デイサービスあい・たくせい
 TEL 0234-25-5200
 発行責任者 矢島 恭一



閉じこもりの無い生活 ドライブ・施設見学

今年度は午後活動の時間を利用して、外出の機会を増やし、ドライブや屋外での歩行訓練を兼ねた施設見学などを行っています。

屋外散策では皆さんとても良い表情で季節を感じています。また施設見学で訪れた北港緑地公園の展望台では酒田港の歴史を知ったり、古湊ふ頭に来港した、普段見ることの出来ない日本を代表する『にっぽん丸』やイタリアの豪華客船・海上自衛隊の護衛艦なども見ることが出来、刺激のある見学を行っています。

ご利用者の皆さんからは、施設内での運動だけではなく、普段の生活ではなかなか行かず、事のない所へ出掛ける事が出来て、他のご利用者との交流も気分転換になり楽しいとの感想が聞かれています。

今後もご利用者の要望に応えながらドライブや施設見学で生活に意欲がでるような活動に力を入れます。
 (三浦弘喜)

～ 自宅でも出来る簡単な体操のご紹介 ～

介護 清水千穂

シリーズ5回目は**口腔体操**を紹介します。

お食事前に行うことで「むせ」の予防や、「飲み込み」をスムーズにします。

♪ 童謡『おすんでひらいて』♪のリズムで楽しくやってみましょう!!

準備体操

1 **耳下腺**



ほほに手をあて、上の奥歯のあたりを後ろから前にむかってまわす。(10回)

2 **顎下腺**



親指をあごの内側のやわらかい部分にあて、耳の下からあごの下まで5か所くらいを押す。(各5回ずつ)

3 **舌下腺**



両手の親指で、あごの真下から舌をつきあげるように、押す。(10回)

加齢などで筋肉が衰えると、飲み込みの動作が上手いかず食道ではなく気管に入ってしまいます。『誤嚥(ごえん)』を防ぎ、美味しく食事をいただきましょう!! ご自宅でも是非どうぞ!!

あぐちのたいそう いちごいしん



- 1 おすんで、
- 2 ひらいて、
- 3 ペロ出して、
- 4 おすんで、
- 5 まだひらいて、
- 6 ペロ出して、
- 7 そのペロを上、
- 8 ペロを右に、
- 9 ペロを左に、
- 10 ペロをグルッとまわします

たのしくおいしく食べましょう

『数字合わせボード』

～ 脳と指先に刺激を～



100までのマスをひとつひとつ埋めています



あい・たくせいで行っている脳トシがあります。それは数字合わせボードです。ボードには順不同に数字が1～百まで並んでいて、ペットボトルのキャップにも同様に1～百までの数字が貼ってあり、同じ数字を合わせて並べていきます。簡単そうに見えますがなかなか数字が見つからず、集中し取り組まれていきます。一回目より二回目、二回目より三回目と数字を見つけてるのが早くなり完成時には達成感で「やったー!」と喜ばれ、とてもいい笑顔が見られます。

脳の運動(数字合わせ)と指の運動(指でつまむ)を同時に行うので認知症予防に効果的です。

(佐藤由紀)

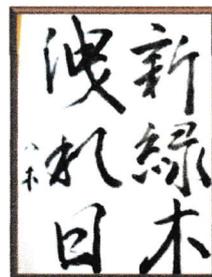
編集後記

台風が近付き、食いしん坊の私は刈屋梨やだちや豆に被害はないかと心配していましたが、『味覚の秋』また太ってしまっ(と)違っ心配が...

(土井信子)

皆様のお心遣いに感謝

◆ 上嶋みよ様より... たくさんのタオル佐藤弘様より... タオルと手ぬぐいで作った祭りはんてんの飾り物



八木安廣様



綱淵幸子様



梅津茂郎様



齋藤富佐子様

あい・たくせい書道の会

ご利用者が一筆一筆に心を込めた作品をご紹介します。