

リハビリってな～んだ！



嚥下(飲みこみ)体操をしてみましょう！！

嚥下体操の目的のひとつは食事が誤って気管に入ってしまう「誤嚥」を防ぐことです。誤嚥は食べ物や飲み物の細菌が原因で「誤嚥性肺炎」を引き起こすこともあります。お食事を飲みこむことに頬、舌、のどなどの筋肉を使うということは想像しやすいですが、実は飲み込みには体全体の筋肉が大きく関与しています。首や肩、腕などの筋肉がスムーズに働いているからこそ、安全にお食事が食べられるのです。

① 首の体操

首を左右にゆっくり傾げる(5回)



② 肩の体操

首をすぼめるようにして肩を上げてから、スッと力を抜く感じで下げる(10回)



③ 嚥下練習

呼吸を整え唾液をゴックンと飲みこむ(続けて2回)

TEL 124-0025

東京都葛飾区西新小岩3-37-8
TEL 03(5672)1178 (代) FAX 03(3692)6140
ホームページ

<http://www.rc-katsushika.jp/>

＊入所・短期入所・通所リハ(予防)・訪問リハ・居宅介護支援事業所
編集・発行リハビリケアかつしか広報委員会

＊掲載写真等、禁無断使用

レクリエーション提供ボランティア大募集

当施設では、入所、通所リハサービスをご利用される皆様に1日を楽しんで過ごして頂けますよう各種ボランティアを募集しております。是非ご協力お願い申し上げます。

●生け花・書道・手芸・舞踊・演芸・演奏活動(歌)・見守り・話相手 他
詳細につきましては、ご遠慮なくお問い合わせ下さい。03-5672-1178 事務長



笑顔だより

12

愛し愛される施設を目指します



クリスマスをイメージし、利用者様が製作した貼り絵です。



8月下旬に入職しました言語聴覚士の久我明日香と申します。「楽しく元気にリハビリ」をモットーにしています。皆様、よろしくお願ひ致します。(リハビリテーション科 言語聴覚士 久我明日香)

入所、通所、施設見学のご相談等、お気軽にお問い合わせください。
(電話 03-5672-1178 / 日・祝を除く)

担当相談員: 畑野・中野・折尾

皆様のご要望にお応えし平成28年5月より短時間リハビリを始めました！！

スマートボール

手作りのスマートボール!!
レクリエーションの時間にみんなで楽しみました~♪

「初めてだけど、楽しかったわ♪」



「力を入れて・・・高得点狙って!!!」

「やった~!!!」

「この絵描いた人すごいね~」

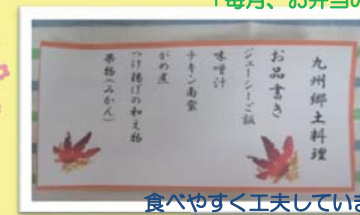


郷土料理

今月の郷土料理は、「九州」!!
毎月のイベント食が楽しみ~♪



「毎月、お弁当の日が楽しみ」と。



食べやすく工夫しています。見た目も可愛く!!



一生懸命作って、皆さんに美味しく召し上がって頂けるよう勤めています!!



ゴルフ・ゲーム

趣味のゴルフや風船バレーをみんなで行いました。

「このボール軽くて、よく飛ぶわ~」



「いくわよ~ソーレ!!!」



スイング姿がかっこいい~!! 「パターの腕もぶってないな。」

みんなで体操

リハビリスタッフによる体操!!
「骨を強くする運動~」など教えていただきました。



「何処を動かしているか、わかると効果もアップしますよ~」

「みんなでやるのが楽しい。」