令和3年
2月１０日
発行

リハかつ便り

介護老人保健施設 リハビリケアかつしか 広報誌

第22号

・２月のレク予定

通所：節分レク　3日
２Ｆ：節分レク　2日
３Ｆ：映画鑑賞　26日
４Ｆ：節分レク　3日

・３月のレク予定

通所：ひな祭り　日程調整中
２Ｆ：花見・鍋レク　日程調整中
３Ｆ：ひな祭りレク　日程長瀬中
４Ｆ：花見レク　日程長瀬中

※レク日程が変更されることがございます　予めご了承ください

施設理念

地域に貢献でき　地域の人に愛され　選ばれる施設を目指します

3Fフロア 1月18日
～新年会～

明けましておめでとうございます！

萩の月というお菓子を
みんなで食べました！

リハビリテーション科

唾液腺（だえきせん）マッサージ

口の中がカラカラする、ネバネバする、舌がヒリヒリする、しゃべりづらい、乾いた食品(パンやクッキーなど)が食べづらい・・・と感じることはありませんか？
もしかして唾液の量が足りないのかもしれません。

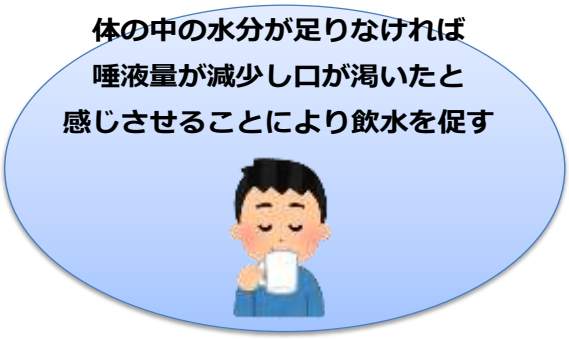
唾液には・・・

①【洗浄作用・抗菌作用】
口の中を清潔に保つ

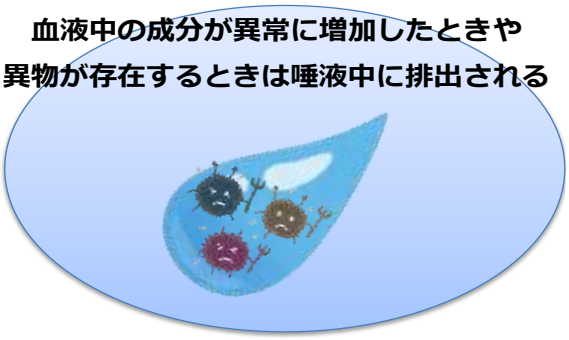
②【咀嚼・嚥下の補助作用】
食べ物を飲み込みやすくする

③【構音時の円滑作用】
発音をしやすくする

④【水分代謝の調節作用】
体の中の水分が足りなければ
唾液量が減少し口が渇いたと
感じさせることにより飲水を促す



⑤【排泄作用】
血液中の成分が異常に増加したときや
異物が存在するときは唾液中に排出される



これら5つが代表的なものになりますが、他にも多くの役割があります。

しかし！！

歳を重ねると、薬や環境の変化に影響され唾液の量が減りやすくなります。それを予防・改善するために考えられたのが『唾液腺マッサージ』です。この『唾液腺マッサージ』は『唾液腺』という唾液を作り出す部分を手で優しく刺激することにより唾液の分泌を促すマッサージです。唾液腺には『耳下腺・顎下腺・舌下腺』この３つがあります。ここを刺激することで唾液がたくさん出るようになり口の中のヒリヒリや飲みこみにくさ、喋りづらさを改善することができます。

※唾液腺マッサージをやってみよう

①耳下腺への刺激
人差し指から小指までの４本の指をほおに当て、上の奥歯のあたりを後ろから前へ向かってまわす。（10回）

②顎下腺への刺激
親指をあごの骨の柔らかい部分にあて、耳の下からあごの下まで５か所程を順番に押す（５回ずつ）

③舌下腺への刺激
両手の親指をそろえ、顎の真下から舌を突き上げるようにゆっくりグーっと押す（10回）

①～③を２～３回繰り返します。

食前に行うことをお勧めしています。

～お正月献立～

お品書き
米飯
すまし汁
金目鯛の煮つけ
丁呂木
黒豆
錦糸卵市松

お品書き
米飯
雑煮
お煮しめ
栗きんとん
紅白なます
かまぼこ

お品書き
米飯
味噌汁
牛肉二食巻
エビの艶煮
一口昆布
伊達巻

お正月らしい献立を提供し、皆様に喜ばれるお食事が提供できました♪

介護老人保健施設　リハビリケアかつしか
〒124-0025 東京都葛飾区西新小岩 3-37-8
入所、ショートステイ、通所リハ、訪問リハ、居宅支援事業
電話 03(5672)1178 FAX 03(3692)6140
ご意見・ご相談はお気軽に、ご連絡ください。