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

令和3年6月10日 発行　第26号

6月のレク予定

通所：父の日レク 16、17日
2F：出前レク　7～20日
3F：ケーキレク　16日
4F：ゲーム大会　23日

※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

7月のレク予定

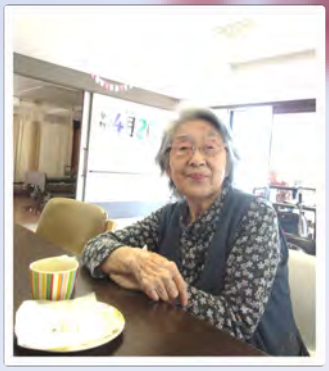
通所：お楽しみ会　14日
2F：七夕レク　日程調整中
3F：七夕レク　日程調整中
4F：七夕レク　7日

★栄養科イベント★
7月にアイスバイキングを予定しています！

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

花見レク

今年はおやつのドーナッツと選んだ飲み物とともに桜のDVDを見て、花見気分を味わうレクリエーションを行いました。



天気の良い時に外気浴を行い、暖かい日を浴びながら過ごされていた方もいらっしゃいました。

リハビリテーション科

嚥下体操

目的

①頭を支える首や肩の筋肉、舌や口の周りなどの飲み込むために必要な筋肉を鍛える。

②食べる際の適切な姿勢を意識する。

③万が一、誤嚥した際の対処法（呼吸法、排痰法）を身に付ける。

今回は③の「呼吸法・排痰法」について解説します。

呼吸訓練

誤嚥防止のための訓練であり、呼吸に使う筋力を鍛え、痰や食べ物が気管に入った時に強い咳で排出できるようにすることが目的です。

腹式呼吸

①姿勢を良くするために背筋を伸ばします。

②鼻からゆっくり息を吸い込みます。このとき、お腹に空気を溜めていくためにふくらませます。

③口からゆっくり息を吐き出します。お腹をへこますことを意識してください。そして、吸う時よりも倍の時間をかけて息を吐き出してください。

回数は１日３～５回くらいから始めてみましょう。
慣れてきたら１０回、２０回と回数を増やしてみましょう。

排痰法

痰とは？

肺内の分泌物や吸い込んだ空気中の異物が気道の粘膜に付着したもの。
正常人で一日の痰量は約６０～１００㎖になります。

ハフィング（痰を出す方法）

① 深呼吸をしたあと、勢いよく『ハッ！ハッ！』と息を吐きだし、胸部を圧迫します。

②その後、軽く『コホン』と咳をする。

声を出さず、息だけで！

力みすぎないように、咳は3回程度にしましょう。

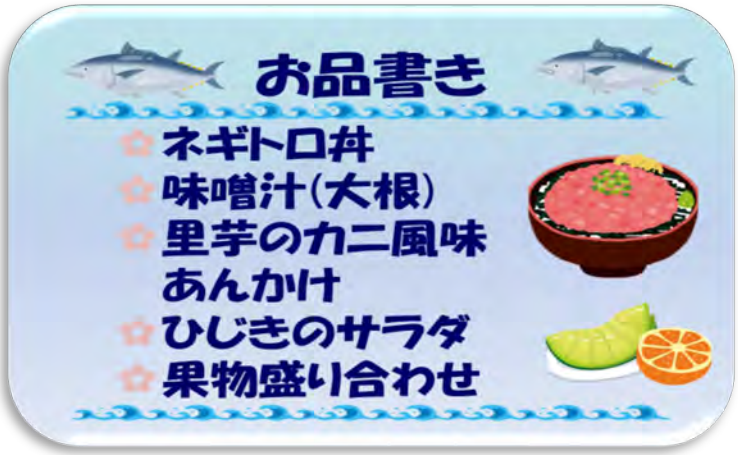
栄養科記事

～5月行事食～

5月の行事食はネギトロ丼を提供いたしました！！

ネギトロが大好評で、たくさんの利用者様に満足していただけるお食事となりました★☆

普段は召し上がるのに時間がかかる利用者様もこの日はあっという間に完食されており、嬉しく感じました♪♪



～5月行事食おやつ～

和菓子　真鯉

子供の日にちなんで鯉のぼりの形をした和菓子を提供しました。
鯉のぼりの中は白あんで、周りは羊羹で包まれています。
見た目が可愛らしく食べるのがもったいないと仰る方もいて周りの方々と楽しそうに話されておりました。

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。