

# お花見会弁当



皆様、なごやか雰囲気の中、おいしそうに召し上がっていらっしゃいました。



見た目もきれいで美味しいよ~♪



# ひこばえだより

発行 医療法人社団やまを会

老人保健施設ひこばえ

<http://hikobae.main.jp>

〒731-3501

広島県山県郡安芸太田町大字加計 683-1

Tel (0826)25-0123

Fax (0826)25-0124

## 入所お花見会



4月24日のお花見会に利用者様のご家族をお呼びできなかったのが残念でしたが、暖かい春の訪れを感じていただくことができました。



### 嚥下体操

**1 姿勢** リラックスして腰掛けの姿勢をとります。

**2 深呼吸** お腹に手をあてて、ゆっくり深呼吸します。

**3 首の体操** ゆっくり後ろを振り返る。左右とも行う。 耳が肩につくように、ゆっくりと首を左右に倒す。 首を左右にゆっくりと1回ずつまわす。

**4 肩の体操** 両手を頭上に挙げ、左右にゆったりとさげる。 肩をゆっくりと上げてからストンと落とす。 肩を前から後ろ、後ろから前へとゆっくりまわす。

**5 口の体操** 口を大きく開けたり、口を閉じて歯をしっかりと噛み合わせたりを繰り返す。 口をすぼめたり、横に引いたりする。

**6 頬の体操** 頬をふくらませたり、すぼめたりする。

**7 舌の体操** 舌をべーと出す。舌を喉の奥の方へ引く。 口の両端をなめる。 鼻の下、顎の先をさわるようにする。

**8 発音の練習** 「パ・ピ・ブ・ペ・ポ」「バ・タ・カ・ラ」をゆっくり、はっきり、くり返す。

**9 咳ばらい** お腹を押さえて「エヘン」と咳ばらいをする。



少し冷たい風がありましたが、天気が良くて、皆様も外の空気を満喫していらっしゃいました。



# 5月の行事予定



1日 誕生日会  
滋野福夫様(16日)



5日 かしわ餅風おはぎ

8日 母の日御膳

29日 入所おやつ会



## 【嚥下体操のご紹介】

○嚥下体操とは？

嚥下(えんげ)とは「飲み込み」のことです。

嚥下は舌や口の周り、首などの筋肉を使って食べ物や飲み物を喉の方へ送り込み、喉を通過した食べ物をさらに食道へ送り込む動作のことです。

嚥下体操をお勧めする目的のひとつは、「誤嚥予防」の為です。

誤嚥とは、通常食道に行くべき食べ物や飲み物が誤って気管へ入り込んでしまうことです。食べ物や唾液に含まれる細菌が原因で誤嚥性肺炎を引き起こす危険もあります。

○食べる時に使うのは、口だけ？

食事や唾液を飲み込む際には、頬、舌、喉などの口の筋肉を使うことは想像しやすいのですが、実は身体の筋肉も大きく関係しています。

目で食べ物を認識し、箸やスプーンを持ちます。次に手を伸ばして食器をつかみ食べ物を取り、口まで運びます。この時、手だけでなく頭を支える首や肩・腕の筋肉がスムーズに協働して動くことで一連の動作が行えます。さらに食べる際には姿勢も大事な要素の一つです。適切な姿勢を保つことが難しいと誤嚥のリスクが高まります。万が一誤嚥した場合、しっかりむせることができます。この「むせる」という動作には背筋や腹筋そしてしっかりと足を地面につけてふんばる足の筋肉なども必要になります。

嚥下体操を実施する一番良いタイミングは、食事前です。嚥下体操により口や頬などを動かすことで唾液がよく出るようになり、飲み込み易くなるので誤嚥を防ぐことにつながります。

※大切なのは無理せず、毎日継続していくことです。

デイケア主任 大江 竜稔



注：右の図を参照ください。

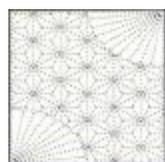
# デイケア作業予定

第1週目～第4週目

花ふきん・刺し子

カレンダー作り

新聞紙エコバック



5月16日～20日

ミニグランドゴルフ大会

「ひこばえだより」にてお取り扱います。個人情報は「ひこばえだより」にてお取り扱いいたします。個人情報は「ひこばえだより」にてお取り扱いいたします。個人情報は「ひこばえだより」にてお取り扱いいたします。個人情報は「ひこばえだより」にてお取り扱いいたします。



編集後記  
みなさん、こんにちは。今年の桜は、とてもキレイだったように思います。熊本・大分では地震で大規模な災害が起きました。高齢者施設や病院などにも被害が及び、とても心配です。天災は予告なしでやってきます。いざという時の行動や備えを今一度、考えていく機会がありました。