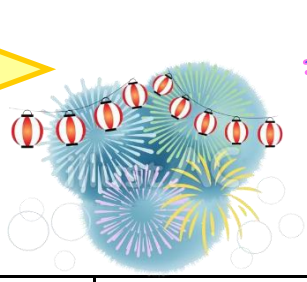


笑輪

しょうりん



令和7年



8月号

日	月	火	水	木	金	土
27	28	29	30	31	1	2
	タオル体操 リハビリ体操	タオル体操 リハビリ体操	タオル体操 リハビリ体操	タオル体操 リハビリ体操	タオル体操 リハビリ体操	タオル体操 リハビリ体操
3	4	5	6	7	8	9
体重測定	いきいき 百歳体操	いきいき 百歳体操	いきいき 百歳体操	いきいき 百歳体操	いきいき 百歳体操	いきいき 百歳体操
10	11	12	13	14	15	16
	タオル体操 リハビリ体操	タオル体操 リハビリ体操	タオル体操 リハビリ体操	タオル体操 リハビリ体操	タオル体操 リハビリ体操	タオル体操 リハビリ体操
17	18	19	20	21	22	23
		納涼祭		いきいき 百歳体操	いきいき 百歳体操	いきいき 百歳体操
24/31	25	26	27	28	29	30
誕生会 週間	タオル体操 リハビリ体操	タオル体操 リハビリ体操	タオル体操 リハビリ体操	タオル体操 リハビリ体操	タオル体操 リハビリ体操	タオル体操 リハビリ体操

夏はこれからが本番です！

今年の夏の平均気温は全国的に平年より高く、暑い夏になりそうです。水分をこまめにとり、室温を涼しく調節し、生活のリズムを整えるなど十分な対策と予防を行い、暑い夏を健康に過ごしましょう！！



★今月のお誕生者紹介



- ・宮崎 フクエ様 昭和 6年 8月20日生 94歳
- ・松田 多恵子様 昭和 8年 8月14日生 92歳
- ・坂本 統 子様 昭和27年 8月10日生 73歳
- ・松岡 喜美子様 昭和32年 8月14日生 68歳

口腔の健康は全身の健康と密接に関連しています。
誤嚥性肺炎などのリスクを減らすためにも、口腔ケアが必要とされています。お口の体操も行いながらいつでも健康で美味しい食事を食べましょう！

●コピーして、ご利用者・ご家族への配布資料としてお使いください
（印刷はA4用紙・D110程度）

自宅でできる口腔・嚥下体操

朝・夕の食事前に行いましょう

1 肩の上げ下げ 目安：10回

上げる
下げる
姿勢を正して、肩を上げ下げします。

2 発声 目安：1回

低い声
高い声
あー
うー
① 片手でのど仏を触ります。
② 5秒間、「あー」と低い声で言います。
③ 5秒間、「うー」と高い声で言います。
④ ②③を「いーうーあー」でも行います。

3 舌の運動 目安：5回

舌を突き出して引っ込めます。
舌を左右の口角に付けます。
舌を舌の裏で一周回します。

4 唾液腺のマッサージ 目安：5回

人さし指から小指までの4本を頬に当て、奥歯の後ろから前に向かって回します。
親指を頰の内側に当て、耳の下から頰の下まで5ヶ所ぐらいを順番に押します。
両手の親指をそろえ、頰の真下から舌を突き上げるようにゆっくりグーッと押します。

※口腔体操の例です。

指導・実施種類	指導・実施内容	具体的な内容
①口腔体操の指導	参加者自らが主体的に口唇や頬、歯や咽頭などの咀嚼や嚥下の器官の動きを維持し、高めていくための直接的な機能訓練を行う。	・「口の体操」実施 ①口腔機能の保持・回復 ②食べこぼし等の防止
②口腔清掃の指導	清掃しづらい部位を指摘し、歯ブラシの仕方、義歯の清掃法・管理法等を指導する。	・口腔ケア時に磨き方、汚れの残りやすい所、義歯の洗浄、うがいの必要性など助言
③口腔清掃の実施	本人では清掃困難な部位の清掃助等を実施する。	・口腔ケア後の不十分な所を支援
④唾液腺マッサージ指導	三大唾液腺（耳下腺、顎下腺、舌下腺）へのマッサージ法を指導する。	・「口の体操」実施 ③唾液の分泌 ④口腔内の湿気の防止
⑤咀嚼訓練・指導	おいしく食べ、窒息予防など安全な食事を継続するための訓練及び指導を実施する。	・「口の体操」実施 ⑤咀嚼・飲み込みの動き保持
⑥嚥下訓練・指導	むせの軽減、肺炎予防などを目的とした訓練及び指導を実施する。	・「口の体操」実施 ⑤咀嚼・飲み込みの動き保持
⑦発音・発声に関する訓練・指導	構音機能の維持・向上を目的とし、ひいては咀嚼や嚥下機能に関する訓練指導を実施する。	・「バ・タ・カ・ラ」発声実施 ・カラオケ
⑧食事姿勢や食環境についての指導	食事の時の姿勢や適切な食具の選択など、その機能を十分発揮し向上できるように環境面への援助や指導助言を実施する。	・個別の食具の準備 ・食事中の見守り ・姿勢の指導

現在行っている内容です。

【※発音・発声訓練はコロナ等の感染状況を見て実施しています。】



今年の春、夏は、外庭に「オクラ」「ゴーヤ」「レタス」「カボチャ」を植えて育てています！

強い日差しにも負けないような野菜が育ってきてます！



おしらせ



今年の納涼祭は、8月18日(月)～20日(水)に予定しています。
みなさんお楽しみに～♪

当施設ではこれまで祥麟館特別養護老人ホームの取り組みや行事等について、公式Instagram(インスタグラム)アカウントを通じて発信してまいりました。このたび新たに、祥麟館デイサービスセンターでの日々の活動や、利用者様のご様子なども追加して、9月より掲載していくこととなりました。写真や動画の掲載にあたっては、事前に同意書にご署名いただいた方のみを対象といたします。