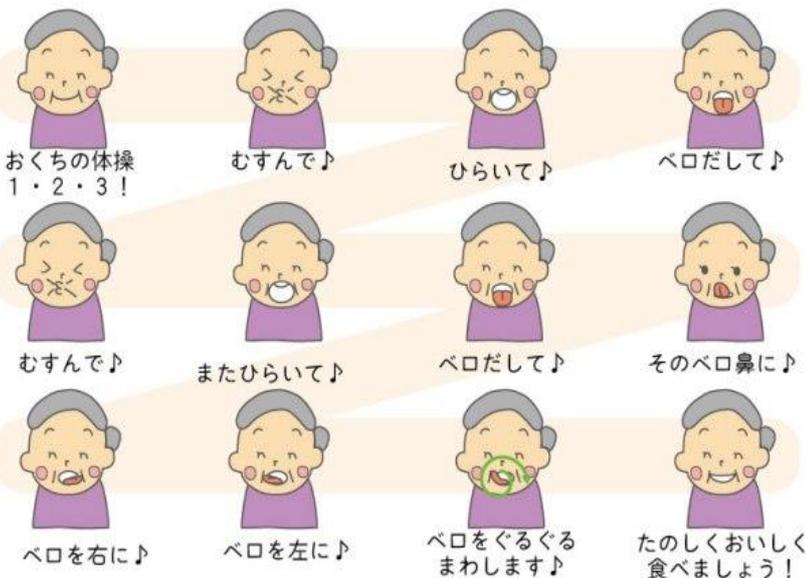


嚥下障害を予防しよう！

食べ物を食べた時やふとした瞬間に気管に食べ物や唾液が入りとても苦しい思いをしたことはありませんか？それが最近増えたような気がする方、嚥下機能が少しずつ弱って来ているかもしれません。食べ物が飲み込みにくい、咽るなどの症状は嚥下障害と言われており50歳前後より少しずつ弱ってきます。喉の奥には息をする気管と食べ物が入る食道とがあり食べ物を食べた時には気管の上にある蓋（喉頭蓋）が閉じて食べ物が気管に入らない仕組みになっています。この蓋がずれたり、上手く閉じなかったりすると気管に食べ物が入りこれを誤嚥といいます。この誤って入ったものを出そうとする動きが「むせこみ」です。若いうちはこの「むせこみ」で吐き出せてもだんだん吐き出す力が弱まります。下の図のように口腔体操で嚥下機能の低下を予防しましょう。万が一むせこんだ場合、直立では重力にて出にくいことがあります。できるだけ前傾姿勢で頭を低くし強く吐き出すことが効果的です。

むすんでひらいて口腔体操



あいうべ体操

1. 「あー」と大きく開く。
2. 「いー」と大きく横に広げる。
3. 「うー」と強く前に突き出す。
4. 「べー」と舌を突き出して下に伸ばす。

1回10セット日に30回目標に！



お月見会

10.18



11月（霜月）のレク予定】



| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--------|-------------|---------------------|-------------------------------|---|--|---|
| | | | | | 1 創立記念日 | 2 足湯 パッティングゲーム 作品づくり |
| 3 | 4 エクササイズ | 5 湯山先生の音楽療法 | 6 本館 卓球 健康体操 | 7 足湯 シャカシャカゲーム 作品づくり | 8 パコパコゴルフ 作品づくり | 9 カラオケ 作品づくり |
| 10 | 11 健康体操 | 12 誕生日会 | 13 エクササイズ | 14 フラワー教室 作品づくり | 15 足湯 風船バレー 作品づくり | 16 ギター演奏会 作品づくり |
| 17 | 18 健康体操 | 19 健康体操 絵手紙教室 | 20 本館 卓球 健康体操 | 21 折り紙教室 カラオケ | 22 藤田先生の歌会 作品づくり | 23 足湯 ペタンク 作品づくり |
| 24 | 25 健康体操 | 26 健康体操 | 27 健康体操 | 28 ティッシュスライダー 作品づくり | 29 足湯 後ろ向きバスケット 作品づくり | 30 サッカーボウリング 作品づくり |

*諸事情によりレクリエーションを変更する場合がございますがその際はご了承の程お願いいたします。