

熱中症対策



6月27日(水)につつじ荘大広間にて口腔予防と経口補水液講習会を開催致しました。

高齢者は水分の補給と排泄の収支バランスが崩れやすくなり、さつきまで元気だったのに10分位で急に脱水症になったりします。お水やお茶では脱水を予防できません。体の中は塩分、糖分、水分が必要で体内と同じ組成にする必要があります。経口補水液は電解質のバランスが良く市販のものより糖分も抑えられます。また、一日500mlから1リットルをゆつくり点滴のように飲むことで体内に吸収されますので、トイレに行きたくないから水分を控えるといった心配もありません。適切な温度調整をし掛け、経口補水液で予防をしましょう。

口腔予防&経口補水液講習会を開催致しました！

つつじ荘新聞

7月の予定



- 4日 レクリエーション
- 7日 セツ
- 12日 お茶会
- 19日 千羽鶴教室
- 21日 湖北祭りのためバ
- 〜 ス停湖北駅北口か
- 23日 ら南口に変更

口腔体操は、食べるために使う筋肉を動かすトレーニングです。代表的な体操に「パ・タ・力・ラ体操」があります。どのような効果があるのかというと、噛む力、飲み込む力の維持向上、唾液の分泌促進、発音がはっきりする、表情が豊かになる、口腔乾燥を防ぐ、いびきや歯ぎしりの改善、入れ歯の安定、肺炎予防など様々な効果が期待できます。今回はパ・タ・力・ラでキラキラ星を歌いました。その他にも、

口腔体操で口腔機能維持！

早口言葉や、昔なつかしい吹き戻しを使ってみましょう。効果は、しっかりと腹式呼吸ができることで誤嚥予防、ダイエツトなど、様々な効果が発見されているそうです。食事の前に口腔体操でトレーニングしましょう！



発行年月日
2018年7月1日

発行人
老人福祉センター
つつじ荘

所長より
ひとこと

「いつも楽しいつつじ荘」を皆様に感じて頂けるように職員一同頑張りますので、皆様もご理解とご協力をお願い致します。

湖北祭りに伴いバス停変更のお知らせ

湖北祭りに伴い湖北駅北口へのバスの乗り入れが出来なくなります。そのため、7月21日(土)22日(日)は終日、23日(月)は午前中のみ、湖北駅北口発着は湖北駅南口発着に変更になります。尚、西部福祉センターバスは湖北駅北口には停まりません。





くちびるを
破裂させるように

パ
パ
パ



上下の唇の開け閉め

弱ると…

吸う・飲むが
難しくなる



舌の先を
歯切れよく

タ
タ
タ



舌の先

弱ると…

食べものを
押しつぶせなくなる



舌の奥をのどに
押しつけるように

カ
カ
カ



下の奥(付け根)

弱ると…

飲み込みが
難しくなる



舌の先を
くるくるまわして

ラ
ラ
ラ



舌を反らせる

弱ると…

食べものを
丸められなくなる



なぜパタカラなのか？

パ・・・口を閉めて発音するパは、唇の筋肉を鍛えて食べ物を口からこぼれないようにするトレーニングになります。

カ・・・誤嚥しないように、スムーズに食べたものを食道まで運ぶためのトレーニングには「カ」の発音が役立ちます。喉の奥を閉めて、力を入れ発音する動きが効果をもたらします。

タ・・・食べ物を咀嚼して飲み込む時は、舌の上が顎にぴったりとついていする必要があります。「タ」は上顎から下顎へ舌を打ちつけて発音するので、舌の筋肉を鍛える事が出来ます。

ラ・・・「ラ」を発音する時の舌先を上の前歯の裏につける動きが、口の中で食べ物を動かして、噛み終わってから喉へと運ぶためのスムーズな舌の動きを鍛えます。



着々と作品が出来てきましたが、つつじ
荘祭りまで今回を入れてあと3回しか出来
ません・・・今回はストラップの予定で
したが皆様ブレスレットとネックレスを作
りたいとの事でしたので頑張つて作りまし
た！色合いの組み合わせもそれぞれ個性が
でて素敵な作品が出来ました♪
次回は8月23日（木）です。
興味のある方ご参加お待ちしております！

サンキャッチャー講習会



7月のバス運休日

7月30日（月）