

つつじ荘新聞

飲み込む力を鍛える

喉の老化は40歳ごろから始まり、60歳代を過ぎると急激に低下します。嚥下機能低下を防ぐためには、筋トレをするように早めの「喉トレーニング」が必要です。「余裕を持つて飲み込める」ようにのどの力を維持向上させることがポイントとなります。活舌（滑らかな話し方）の低下や、食べこぼしが増えるのも機能が衰えていると考えられます。

実際に何をしたら？
喉周りを鍛える体操を生活に取り入れましょう。
気管や肺そのものは鍛えられないので、肺周辺の呼吸筋を意識してトレーニングで衰えを食い止めましょう！

日常で気をつけることは？

呼吸機能を高め、声帯を鍛えるにはおしゃべりが一番！
喉を強くするためにはのど仏が上がりやすい高いキーの歌や朗読がおすすです。音読するときには、高音と低音を混ぜるとより効果的なもののトレーニングになります。

むせたら水、ではなく前かがみ

むせている人にはあわてて背中をたたくよりも上半身を前に倒して、咳を促し、詰まっているものを吐き出しやすくすることが大切です。

★私はまだ大丈夫と思っている時から始めましょう！



【顎持ち上げ&イー体操】

- (1)あごの下（舌下線のあたり）に両手の親指を当て、下向きに顎を引く。親指は顎を押し戻すように上方向に入れる。
- (2)できるだけ口を横に大きく開き奥歯を食いしばるように力を入れ、「イー」と10秒くらい長めに声を出す。
※奥歯を食いしばるように意識して！



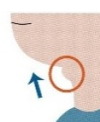
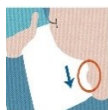
【あくび】

・喉を大きく広げることで喉を下げる力をつけることができます。

【のど仏を上下に動かす】

※のどの可動域を広げる体操です。

- | | | |
|-----------------------------------|---------------|--------------------------------|
| (1)カラ嚥下をマスターする。水なしで「ごっくん」でできるまで練習 | (2)のど仏を上下に動かす | (3)のど仏を上げてキープ（1日2～3回）10秒後に息を吐く |
|-----------------------------------|---------------|--------------------------------|



【呼吸筋を鍛えるタオルストレッチ】

- (1)両足を肩幅に開き、タオルを肩幅の広さで両手に持ち、ゆっくりと息を吸いながら腕を頭の上まで持ち上げる。
 - (2)息を吐きながら腕を下におろす。
 - (3)1, 2の動作を繰り返して腕を上下に動かす。
 - (4)両腕を上、息を吐きながら、肘を伸ばした状態で体を右側にゆっくりと倒し、左の体側を伸ばす。反対側も同様に。
- ※運動は10回くらいが目安です。毎日続けることが大切です。



発行年月日
2023年11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。





カラオケ利用について

日頃より、我孫子市老人福祉センターつつじ荘をご利用いただきありがとうございます。

新型コロナウイルス感染症拡大を受け、休止していたカラオケを次の通り再開いたします。

開始日時 十一月十五日（水）
 ※十一月七日（火）、八日（水）、九日（木）の三日間は午前中のみお試し開始です。

場所 大広間 舞台

カラオケ受付の流れ

- ①希望の方は、開館後大広間廊下に待機
- ②10：15カラオケ順番カード配布（1番に並んだ方が1番手ではありません）
- ③カード番号が順番になります。順番表に氏名・曲名など記入をお願いします。
- ④順番表の通りに職員が曲入力、歌が開始

①～③は朝の流れ

※以降は順番表の最後尾に氏名・曲名を記入

ルール

- ・大広間の予約優先です。
 - ・本人が順番表に記入すること。
 - ・歌い手が不在の時は入力曲をそのまま流し、代わりに歌うことはできません。
 - ・マイクの消毒は職員が行いますが利用者もご協力ください。
 - ・カラオケ利用時間は十時三十分～十二時、十三時二十分～十四時五十分です。
 - ・ルールを守っていただけない場合はカラオケの利用を中止することがあります。
- 皆様のご理解とご協力をお願いいたします。



つつじ荘休館日 バス運休日

11月

3日（金） 6日（月）
 13日（月） 14日（火）
 20日（月） 23日（木）
 27日（月）バスも休み

28日（火）

12月

4日（月） 11日（月）
 12日（火） 18日（月）
 25日（月）バスもお休み
 26日（火）

年末29日（金）から
令和6年1月3日（水）まで
バスもお休みです。



つつじ荘からお知らせ

- ・11月1日（水）13：00から避難訓練があります。ご協力をお願いいたします。水消火器の体験も予定しています。
- ・けん玉教室は11月17日（金）13：00から12月は体操教室です。ご参加お待ちしております。
- ・健康器具の不具合を防ぐため、利用を見直しました。11月1日（水）より、ヘルストロン以外の健康器具は12：00～13：00の一時間休止となります。健康器具を愛用の皆様にはご不便をお掛けします。

11月のお楽しみ風呂（入浴剤の日）
 7日（火）と 25日（土）

12月は

6日（水）と 22日（金）冬至・ゆず湯
 28日（木）年内開館最終日

あたたまりますよ～お待ちしております。

