

謹賀
新年

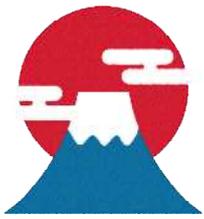
新年のご挨拶



新年明けましておめでとうございます。
皆様におかれましては、新しい年をお迎えの事とお慶び申し上げます。

旧年中は新型コロナウイルスの影響の中、皆様よりご支援ご協力を賜り、有り難く御礼申し上げます。
たからセンターでは本年も引き続き、住み慣れた地域で元気に暮らせるように支援させていただきたいと考えております。

ご利用者、ご家族、地域の皆様に信頼される事業所作りを職員一同努力してまいります。
本年も何卒よろしくお願ひ申し上げます。



共立介護福祉センターたから

職員一同

年末年始に向けて

デイサービス
ショートステイ

デイサービスでは、2021年度ポスター・年賀状作りをしました。
牛の貼り絵ポスター作りや新しい試みとして、利用者様に年賀状を作っていただきました。「ありがとう」「これからもよろしく」と心を込めて作った年賀状を大切な家族・友人または自分に送りました。



年賀状塗り



真剣に作業中...



本年もよろしくお願ひいたします。



ショートステイでは、干支のポスターに折り紙を使って職員と一緒に張り絵を作成しました。
来年は明るい年になるように様々な色を使って、バラエティ豊かな牛が完成しました。

☆たから看護師☆健康お役立ち情報

～飲み込みを良くする運動～

飲んだり食べたいしているときに、むせることはありますか？

高齢になるとむせる回数が増えてきます。むせるということは飲み込む力が弱まっているということです。飲み込む力が弱くなると誤嚥性肺炎の原因にもなります。

安全に美味しく食べるために、今回ご紹介する次の運動を食事前に試してみてください。

1 姿勢



リラックスして腰掛けた姿勢をとります。

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

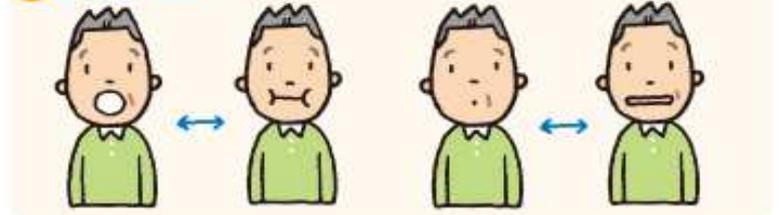


両手を頭上に挙げ、左右にゆっくりとさげる。

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。

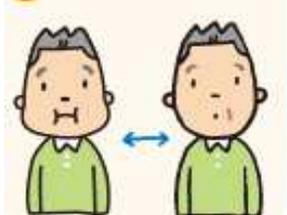
5 口の体操



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。

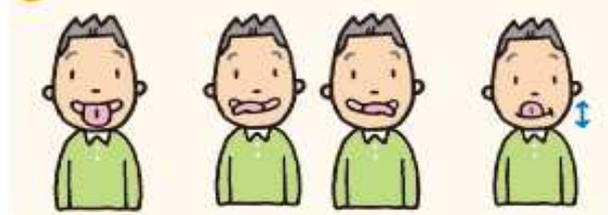
口をすぼめたり、横に引いたりする。

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・プ・ペ・ポ」「パ・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。

今年も健康で元気にすごして行きましょう！

