

# リハビリデイサービスおもちゃ館

にゆ～す

2020年 8月号

大阪狭山市西山台六丁目16番5号

TEL/FAX 072-365-6688

今夏は連日のように猛暑が続いています。むしむしする暑さで食欲が衰えると、夏バテになったり筋力が低下したりするリスクが高まります。当館では、昼食前に必ず口腔体操を行っています。高齢になると、嚥む力が低下し、唾液の減少で消化が進みにくくなります。そこで、まず①食前体操(首・肩の体操)で筋肉ほぐし②唾液腺のマッサージ③「あ・い・う・べ体操」で口や舌の筋肉動かし④舌トレーニングで誤嚥防止予防。⑤パタカラ体操で摂食嚥下の機能向上。食べこぼし・わずかなむせ、噛めない食品の増加、滑舌の低下といった軽微な口腔機能の低下予防に日々取り組んでいます。

暑い夏はそうめんやそば等、冷たく手軽でのご越しのいいものを好んで食べがちになり、そのため胃腸の働きが弱まり、栄養不足から筋力低下や疲れやすい身体になってしまう危険性があります。当館では軟らかく煮たり細かく切ったりして食べやすくしています。バランスの良い食事作りと夏バテに負けない身体づくりを目指してサービス提供を行っています。

玄関の掲示物: 今月は暑中見舞い状。ご利用者様に朝顔を描いていただいたり、お花を折り紙で作っていただいたりして暑中見舞い状を完成させました。気持ちを込めて作りました!

認知機能低下防止のためのゲーム「言葉出し」に挑戦。脳をフル回転させ、言葉の引き出しからジャンルを問わず発表。さあ、言葉をもっと探そう!

理学療法士によるリハビリ  
骨盤矯正、足首・脹脛・太腿の関節調整など各個人に応じたリハビリを実施。



健康は、食からです

避難訓練しました!! 7/4(土)地震発生後、台所より出火し天井まで延焼という設定で、すぐ避難!!

ボールを使って集団体操。太腿や膝・脹脛等にボールを挟んで筋力増強や肛門引き締めを狙って、思いっきりギュッと!



お品書き: ポトフ、ちらし寿司、大豆の五目煮、ブロッコリーとツナのサラダ、ヒジキ煮、里芋と根菜の煮物

7月2日(木) 道の駅「しらとりの郷・羽曳野」のアジサイを観に行きました。中段辺りはすでに咲き終わった感じてしたが、上段の花びらの白いのは、今が盛りとばかりに咲き誇っていました。

おれんじカフェは当分の間、毎月第3土曜日に開店中。

## 【お知らせとお願い】

※毎夏、「おもちゃ館祭り」を行っておりましたが、今年はコロナ禍のため、急遽中止することになりました。近隣の方々には毎年楽しんで頂いておりましたが、感染拡大の第2波、第3波の到来を恐察し、今回は見送ることになりました。

※7月下旬までに新しい介護保険負担割合証がご自宅に届きます。負担割合(1割、2割、3割のいずれか)を確認させて下さい。その変更の有無にかかわらず、当館へのご提示お



