



ありがとう通信 28号

株式会社ありがとうでは、利用者様・ご家族様、ケアマネージャー様に当法人の各事業所をよく知ってもらうために、「ありがとう通信」を発行しています。当法人各事業所の情報や地域の情報・リハビリ関連情報などお役に立つ情報を発信していきたいと思しますので宜しくお願い致します。

今月号の目次

●新人スタッフ紹介

●スタッフから一言（介護職員②編）

●歩行補助杖の種類と選び方

●自宅で取り組もう！

口腔機能を高める機能トレーニング
（呼吸トレーニング編）

●令和3年12月午後行事予定

●利用者様・御家族様ご意見箱

●編集後記

●新人スタッフ紹介

介護職員

米田 亜樹子



笑いは最良の薬！
笑顔あふれる楽しい時間が過ごせるように明るく元気に努めてまいります。どうぞ宜しくお願いします。

介護職員

橋本 由紀江



利用者様がこうありたいと願う自分自身の姿に一步でも近づくことができる様、精一杯お手伝いさせていただきます。宜しくお願いします。

介護職員

小林 美智代



利用者様が生活の中で今できることを維持できる様、お手伝いさせて頂くことに感謝の気持ちを持って頑張ります、皆様の笑顔がみられるように！！

●歩行補助杖の種類と選び方

歩行を補助する杖は使用する目的にあわせて役割や特徴など様々な種類があります。正しい選び方、使い方を知り、それぞれにあった杖の選び方を知りましょう。

そこで、今月号より4回に分けて「歩行補助杖の種類と選び方」についてお話していこうと思います。

杖の目的と役割について

杖は足腰の衰えや麻痺などによって歩行が不安定な方をサポートしてくれます。具体的なメリットや役割についてご説明します。

1. 歩行の安定をサポートする

杖は体を支え、歩行の安定をサポートする役割があります。加齢によって筋力の衰え、バランス機能の低下が原因で歩行が不安定になることが多くあります。足腰に痛みや麻痺がある場合は足を引きずるようにして歩くことからバランスが取りにくくなります。杖をつくことによって体を支える面積が広くなり、身体の内らつきを抑えることができるのでリズムよく歩けるようになります。

2. 足腰の負担を軽減する

杖を使用することで足腰への負担を軽減することが出来ます。杖に体重をかけることで荷重が分散されるので、ひざや腰、股関節への負担が減り患部の痛みを和らげる効果もあります。



3. 安心感を得られる

杖の使用によって歩行が安定することで、安心して出歩けるようになります。杖の使用によって、人の助けを借りずに自分の足で歩けるという自信につながり、外出する意欲も高まります。歩行する時にふらつきやすい場合でも、杖で体を支えることができるので転倒リスクが減るといふ安心感にもつながります。



次号では「杖の種類と特徴について」説明したいと思います。

●自宅で取り組もう！

□腔機能を高める機能トレーニング

(呼吸トレーニング編)

・呼吸トレーニング(1)

喉や気管にある痰を出しやすくする運動

1 ハッティング

① ゆっくり大きく息を吸います。

② 「ハ・ハ・ハ・ハ・ハ」と5回かけて息を吐き切ります。

◆ 1日5回行いましょう。



2 咳嗽(がいそう) 訓練

① ゆっくり大きく息を吸います。

② 「ゴホン」と1回咳払いをします。

◆ 1日5回行いましょう。



◎□腔機能と呼吸の力の関係性とは？

呼吸は、息をする以外にも食事でも誤嚥した時にむせて吐き出したり、痰を咳で上手に出したりと、呼吸は身体を守る機能を担っています。呼吸にかかわる機能が低下すると、食べかすや痰が誤って気管に入ってもむせることができず、誤嚥性肺炎を引き起こすきっかけとなります。安全に美味しく食事を行えるように、日頃から習慣的に呼吸力をきたえる運動を行いましょう。

・呼吸トレーニング(2)

呼吸や咳払いの力を上げる運動

フローイング

① 顔の前にティッシュペーパーやガーゼを用意します。

② ティッシュペーパーやガーゼに向かって、10秒間息を吹きかけます。

◆ 10秒間×3セット行います。



令和3年12月午後行事予定

1日	水		
2日	木		
3日	金		
4日	土		
5日	日		
6日	月	休業日	
7日	火		
8日	水		壁紙作り
9日	木		
10日	金		
11日	土		
12日	日	休業日	
13日	月		壁絵作り
14日	火		
15日	水		
16日	木		
17日	金		
18日	土		
19日	日	休業日	
20日	月		カレンダー作り
21日	火		
22日	水		
23日	木		
24日	金		
25日	土		
26日	日	休業日	
27日	月		カレンダー作り
28日	火		
29日	水		
30日	木	休業日	
31日	金	休業日	



ぜひ自宅で行ってみましょう。
少しずつでもいいので、継続して行ってみましょう！

◎口腔機能と呼吸の力の関係性とは？

飲食物などを飲み込んだものが通る通路と呼吸や発声を
する際の通路は同じであるため、「飲み込むこと」と「呼吸を
すること」は密接な関係にあります。そのため、呼吸の持続
時間を増やすトレーニングを行うことで、飲み込む機能の向
上にも効果があると言われています。呼吸の持続時間を向上
できるよう、上記3ページに記載の運動に取り組みでみま
しょう。

●利用者様・ご家族様ご意見箱●

利用者様・ご家族様のご意見を紹
介させていただきます。

・先日、足が突っ張り違和感を感じて、
リハビリスタッフに相談したところ、
診断していただき、アドバイスを自宅
でのストレッチなどを指導受けました。
対応の早さ、的確性に感謝しています。

貴重なご意見を参考に今後のサービ
スの質の向上に努めていきたいと思
います。ありがとうございました。

●編集後記●

1年が過ぎるのは本当に早く、
2021年も残り1ヶ月となりました。
年末年始にかけて慌たし
くなりませんが、風邪等ひかれな
いよう、体に気をつけてお過ごし
下さい。本年の御愛顧に心よりお
礼申し上げます。

来年も変わらぬ御愛顧の程宜し
くお願い致します。

専務取締役

道下 光生