



わかすぎ新聞

第9号
平成29年12月28日 発行
http://www.arigatou-ltd.co.jp

株式会社ありがとうの理念

自分で歩く事・食べる事・そして笑顔で生きる事、利用者様を幸せにする
そして、私達自身も幸せになります。

新年のごあいさつ

新年、明けましておめでとうございます。
希望にあふれる新年を迎えました。
皆様もお元気で新しい年をお迎えの事と存じます。
昨年は大変お世話になりありがとうございました。今年も皆様の笑顔の
絶えないデイサービスを目指し、スタッフ一同いっそう頑張りますので、
本年も変わらぬお付き合いの程よろしくお願い申し上げます。

クリスマス会

平成29年12月20日(水)～22日(金)
13:45～14:40

20日から22日の3日間クリスマス会を開催しました。スリッパ飛ばしなどのゲームやプレゼント渡しがありみなさん楽しんでおり、とても笑顔にあふれた会となりました。また、利用者様にスタッフからメッセージカードのプレゼントもあり大変喜ばれていました。

共生型サービスの紹介

県指定 通所介護
市基準該当 放課後等デイサービスの共生型サービス

来年4月から介護事業と障害福祉事業が一体的にできる共生型サービスが行いやすくなると言われていますが、当施設ではいち早く共生型サービスを取り入れています。お子様の好きな高齢者も多く、体操やレクリエーション等を一緒に行っている日もあります。核家族が増える中、お子様は日常生活の中ではなかなか高齢者と触れ合うことが少なく、良い機会となっています。



わかすぎ歯科クリニック 院長 もおススメ!!

インフルエンザ予防にも効果的ですヨ!

あいうべ体操

リハビリデイサービスわかすぎでは、冬期になると「あいうべ体操」をおススメしています。こういう方におすすめてです。

- ・口がいつも開いている、何となく疲れやすい、だるい、やる気が起きない
- ・手軽に、いつでもどこでも出来る健康法が知りたい
- ・アレルギー性疾患（花粉症、喘息、アトピー性皮膚炎など）で困っている

口呼吸がもたらす最大の弊害は、咽頭リンパ組織の乱れや鼻粘膜などの萎縮、口腔内雑菌の繁殖によって引き起こされる免疫異常です。口呼吸によって口腔内に雑菌が繁殖しやすくなると、当然、口臭も強くなる。それと同時に、免疫系の働きも大きく阻害されるので、炎症も悪化していくと考えられます。口呼吸の改善は、あらゆる病気の原因治療につながります。そのため、「あいうべ体操」をしっかり継続している人は、自然に鼻で呼吸ができるようになり、症状もおもしろいように改善していきます。

「あいうべ体操」のやり方
次の4つの動作を順にくり返します。
声は出しても出さなくてもかまいません。

- ①「あー」と口を大きく開く
- ②「いー」と口を大きく横に広げる
- ③「うー」と口を強く前に突き出す
- ④「べー」と舌を突き出して下に伸ばす

①～④を1セットとし、1日30セットを目安に
この体操は、真剣に行うとかなり疲れます。慣れるまでは、2～3度に分けたほうが続けやすいでしょう。入浴時にやるのがおすすめです。また、「あいうべ体操」は、しゃべるときより口をしっかり、大きく動かす必要がありますが、無理は禁物です。とくに顎関節症の人やあごを開けると痛む場合は、回数をへらすか、「いー」「うー」のみをくり返してください。この「いー」「うー」体操は、関節に負担がかからないため、何回行ってもけっこうです。「べー」がうまくできない人は、大きめのあめ玉をなめて、舌を運動させましょう。舌運動と甘味の刺激で、脳も活性化します。ぜひみなさんも試してみてください。

人間本来の鼻呼吸で免疫力アップ
あいうべ体操カード

口と鼻は病気の入口

あ 口を大きく「あ～い～う～べ～」と動かします
●できるだけ大きめに、声は少しでOK!

い 1セット4秒前後のゆっくりとした動作で!

う 一日30セット(3分間)を目標にスタート!

べ あごに痛みのある場合は、「い～う～」でもOK!

お風呂で、トイレで、通勤途中に、観音で、いつでもどこでも思い出したらやってください

お知らせ

☆平成30年1月9日(火)10日(水)11日(木) mini 新年会 開催予定
★平成30年1月22日(月)～27日(土) カレンダーづくり予定

施設長の一言

毎年、1月から2月にかけてインフルエンザやノロウイルスの流行がピークを迎えるようなので、感染を予防するためにも、出来るだけ人混みを避け、帰宅した際はしっかり手洗いうがいを行いましょう。また、この時期に限らず、日頃からバランスの取れた食事を摂り、免疫力を高めて丈夫な身体を作っていきたいですね♪今年も皆様の笑顔を沢山みることができるよう、スタッフ一同励んで参ります。2018年もリハビリデイサービスわかすぎを宜しくお願い致します。



リハビリデイサービスわかすぎ お問い合わせ ☎0776-33-0708