

わかすぎ新聞

第51号

令和7年

1月4日

発行

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。

【避難訓練】



リハビリ（言語療法）・口腔ケア

冬は乾燥しやすい季節です。乾燥は脱水症の原因？！

寒い季節がやってきました。冬は空気が乾燥しているため、皮膚や口腔内から自然に水分が蒸発してしまいます。特に寒さが厳しくなると部屋に暖房を付け、厚着をしているとわからないうちに身体が乾燥していきます。年齢を重ねると、口腔内の感覚や脳の「口渇中枢」が衰え、口の渇きに気づきにくくなります。さらに代謝機能低下のため、身体に溜めておける水分量が減少し、高齢者の方は知らず知らずのうちに脱水になることも珍しくありません。

脱水は夏に多いと思われがちですが、冬は夏に比べ汗をかきづらいため、水分補給がおろそかになります。そのため、冬には【かくれ脱水】が多くなります。喉が渇いていなくても、こまめに水分を摂取することで口腔内の乾燥、脱水症状を防ぐことができます。口腔内を潤す事により、感染症のリスクや声帯の乾燥による声質の悪化等も減らす事ができます。

冬も水分補給を忘れずに元気に寒い冬を乗り越えましょう。

発話や飲み込みなどで気になる時は気軽に職員にお声掛けください。言語聴覚士が疑問や不安などお聞きし、食事時の注意点や誤嚥予防の訓練など丁寧にお伝えします！

リハビリ（理学療法・作業療法）

 是非、お家でもやってみましょう！



レッドコード①
2.6万回視聴・2年前
株式会社ありがとう



レッドコード② 体幹・下肢編
7879回視聴・1年前
株式会社ありがとう

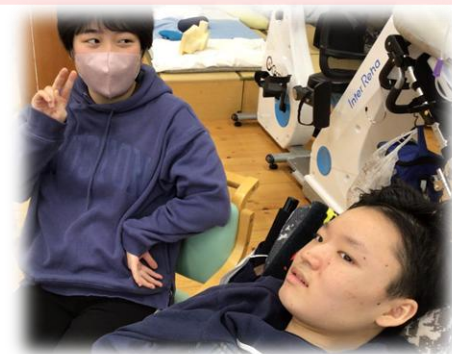
お家にパソコンやスマートフォンがあれば、
わかすぎで毎日行っているレッドコード体操の動画を視聴することができます。
レッドコードを持たなくても、テーブルを支えにする等して、転倒に注意して行ってみて下さい！



＜視聴方法＞

- ①「YouTube」と検索 もしくは YouTubeのアプリを開く
- ② YouTubeで、「レッドコード」と検索する

放課後等デイサービス・生活介護



山口より一言 新しい一年が始まりました。
今年一年の目標を立て、
わかすぎでリハビリを頑張って、
元気な身体を作っていきましょう！
寒い時期は、体調を崩しやすくなります。
うがい・手洗い、部屋の換気をお忘れなく。



リハビリデイサービスわかすぎ 0776-33-0708

