



わかすぎ新聞

第53号

令和7年

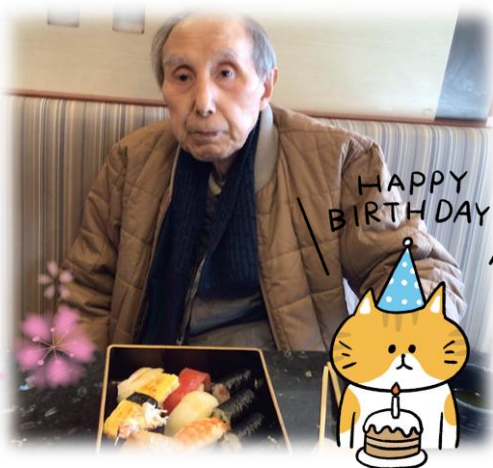
5月1日

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。



リハビリ（言語療法）・口腔ケア いつまでも、美味しくご飯を食べるためには？

人間は加齢に伴い、身体機能が低下してきます。それにより、食生活にも様々な影響を及ぼします。

- ①**味覚が衰える**【味覚が衰えると味を感じにくくなるため、濃い味を好むようになります。また、美味しさも感じにくくなり、食事がすすまず、食事量も減り、低栄養も招きます。】
- ②**噛む力が衰える**【義歯の不具合や咀嚼の低下により、固いものや繊維質なものが食べにくくなるため、噛まずに食べられる形状（ペーストやきざみ）や柔らかい食べ物が多くなります。】
- ③**飲み込む力が弱くなる**【唾液の分泌量が減り、食べ物が口の中でまとめられなくなると、上手に飲み込めず誤嚥してしまいます。水やお茶などのサラサラした水分も誤嚥しやすくなります。】

いつまでも美味しくご飯を食べるためには、日頃からの心がけが重要です。毎日の歯磨きで口の中の清潔を保ち、歯周病の予防や味覚の低下を防ぐ。口腔体操等の運動や他者とのコミュニケーションを行うなど、意識的に口や喉をたくさん使うなどが大切です。皆さんも毎日の生活を振り返ってみてください。質問や心配ごとがありましたら、気軽にスタッフにお声かけください。

- ✓ 漠然と運動を行うよりも、目標をたてて運動を行う方が、効果もモチベーションも上がります！
- ✓ 「スーパーまで歩けるようになる」、「家のトイレまで不安なく歩けるようになる」という風に具体的な目標をたてましょう！



立ち上がり動作
とトイレに乗り移
る動作が不安定
だから…

- ①マシを使った筋力強化
- ②立ち上がる動作練習
- ③家の環境に合わせた移乗練習

1人でトイレに
行けるように！
目標達成！



自宅での運動を継続することは、中々難しいですね！毎日少しでも身体を動かす事で日々の身体作りを始めませんか？
1人1人に合った運動メニューを組んだものをお渡ししますので、興味のある方はリハビリスタッフまでお声かけください♪

[illegible]

自宅での運動メニュー

自宅での運動メニューは、運動の目的、運動時間によって、運動メニューを使い分けることが大切です。

運動目的は、運動時間によって使い分けることが大切です。

運動メニューは、運動目的、運動時間によって使い分けることが大切です。

運動メニューは、運動目的、運動時間によって使い分けることが大切です。

運動メニューは、運動目的、運動時間によって使い分けることが大切です。

運動メニューは、運動目的、運動時間によって使い分けることが大切です。

運動メニューは、運動目的、運動時間によって使い分けることが大切です。

運動メニューは、運動目的、運動時間によって使い分けることが大切です。

運動メニューは、運動目的、運動時間によって使い分けることが大切です。

運動メニューは、運動目的、運動時間によって使い分けることが大切です。

運動メニューは、運動目的、運動時間によって使い分けることが大切です。

運動メニューは、運動目的、運動時間によって使い分けることが大切です。

運動メニューは、運動目的、運動時間によって使い分けることが大切です。

運動メニューは、運動目的、運動時間によって使い分けることが大切です。

運動メニューは、運動目的、運動時間によって使い分けることが大切です。

運動メニューは、運動目的、運動時間によって使い分けることが大切です。

運動メニューは、運動目的、運動時間によって使い分けることが大切です。

運動メニューは、運動目的、運動時間によって使い分けることが大切です。

運動メニューは、運動目的、運動時間によって使い分けることが大切です。

運動メニューは、運動目的、運動時間によって使い分けることが大切です。

運動メニューは、運動目的、運動時間によって使い分けることが大切です。

運動メニューは、運動目的、運動時間によって使い分けることが大切です。

運動メニューは、運動目的、運動時間によって使い分けることが大切です。

運動メニューは、運動目的、運動時間によって使い分けることが大切です。

運動メニューは、運動目的、運動時間によって使い分けることが大切です。

運動メニューは、運動目的、運動時間によって使い分けることが大切です。

運動メニューは、運動目的、運動時間によって使い分けることが大切です。

運動メニューは、運動目的、運動時間によって使い分けることが大切です。

運動メニューは、運動目的、運動時間によって使い分けることが大切です。

運動メニューは、運動目的、運動時間によって使い分けることが大切です。

運動メニューは、運動目的、運動時間によって使い分けることが大切です。

運動メニューは、運動目的、運動時間によって使い分けることが大切です。

運動メニューは、運動目的、運動時間によって使い分けることが大切です。

運動メニューは、運動目的、運動時間によって使い分けることが大切です。

運動メニューは、運動目的、運動時間によって使い分けることが大切です。

運動メニューは、運動目的、運動時間によって使い分けることが大切です。

運動メニューは、運動目的、運動時間によって使い分けることが大切です。

運動メニューは、運動目的、運動時間によって使い分けることが大切です。

運動メニューは、運動目的、運動時間によって使い分けることが大切です。

運動メニューは、運動目的、運動時間によって使い分けることが大切です。

運動メニューは、運動目的、運動時間によって使い分けることが大切です。

運動メニューは、運動目的、運動時間によって使い分けることが大切です。

運動メニューは、運動目的、運動時間によって使い分けることが大切です。

運動メニューは、運動目的、運動時間によって使い分けることが大切です。

運動メニューは、運動目的、運動時間によって使い分けることが大切です。

自宅での運動メニュー

ご自宅での運動メニューを行い、毎週1回、運動した日数、時間を記入しなさい！
 1週間(7日間)の運動メニュー

④	わき寄せしりとり	肩上げ	肩ストレッチ	肩寄せストレッチ
				
実施した日数	実施した回数	実施した回数	実施した回数	実施した回数
/	回 備考(・回数・日数・氏名)	回 備考(・回数・日数・氏名)	回 備考(・回数・日数・氏名)	回 備考(・回数・日数・氏名)
/	回 備考(・回数・日数・氏名)	回 備考(・回数・日数・氏名)	回 備考(・回数・日数・氏名)	回 備考(・回数・日数・氏名)
/	回 備考(・回数・日数・氏名)	回 備考(・回数・日数・氏名)	回 備考(・回数・日数・氏名)	回 備考(・回数・日数・氏名)
/	回 備考(・回数・日数・氏名)	回 備考(・回数・日数・氏名)	回 備考(・回数・日数・氏名)	回 備考(・回数・日数・氏名)
/	回 備考(・回数・日数・氏名)	回 備考(・回数・日数・氏名)	回 備考(・回数・日数・氏名)	回 備考(・回数・日数・氏名)
/	回 備考(・回数・日数・氏名)	回 備考(・回数・日数・氏名)	回 備考(・回数・日数・氏名)	回 備考(・回数・日数・氏名)
/	回 備考(・回数・日数・氏名)	回 備考(・回数・日数・氏名)	回 備考(・回数・日数・氏名)	回 備考(・回数・日数・氏名)
/	回 備考(・回数・日数・氏名)	回 備考(・回数・日数・氏名)	回 備考(・回数・日数・氏名)	回 備考(・回数・日数・氏名)
/	回 備考(・回数・日数・氏名)	回 備考(・回数・日数・氏名)	回 備考(・回数・日数・氏名)	回 備考(・回数・日数・氏名)

※印刷用紙



米田より一言

日中は汗ばむような陽気の日も多くなってきました。5月は気温が上昇する季節で、熱中症には十分注意が必要です。熱中症は、熱が体内にたまり、体温調節がうまくいかなくなる症状ですので外出時には、帽子や日傘、涼しい場所で休憩するなど、十分な対策をとりましょう。そしてこまめに水分補給をすることも大切です！