



わかすぎ新聞

第54号

令和7年

7月1日

発行

株式会社ありがとうの理念

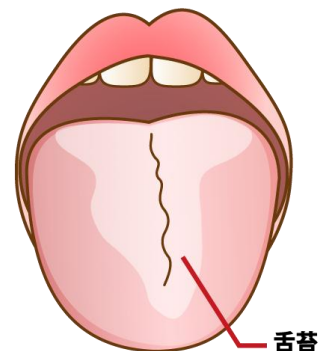
自分で歩く事・食べる事・そして笑顔で生きる事、
利用者様を幸せにする
そして私達自身も幸せになります。



リハビリ（言語療法）・口腔ケア

【舌磨き】やっていますか??

みなさん毎食後の歯磨きはもちろんのことですが、歯磨きの際に舌もしっかり磨いていますか？一度鏡の前でベ口の色を確認してみてください。白っぽくまたは黄色っぽく色が変わってはいないでしょうか。それは、舌の汚れ＝舌苔(ぜったい)といわれるものです。舌苔は、口内細菌が蓄積して苔状になったもので、舌苔を放置しておくと、味覚異常や舌炎、誤嚥性肺炎や口臭の原因となります。舌の磨き方や適したブラシなど詳しく知りたい方は言語聴覚士までお気軽にご相談ください！



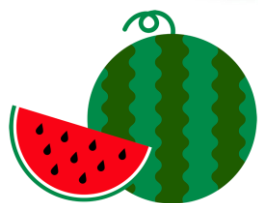
リハビリ（理学療法・作業療法）



わかすぎでは、午前中の活動の合間と午後の活動の前に皆さんで体操や歩行練習を行っています。
ご自宅でも、ついテレビを見たり、ベッドで横になっている時間が長くなってしまいませんか？
1時間に1回でも、足首を動かす、肩や首を回す、立ち座り運動をするなど、身体を動かす時間を作ってみましょう！



放課後等デイサービス・生活介護



栗田より一言

梅雨が明け、暑い夏がやって来ますね。みなさん熱中症対策はできていますか？熱中症対策として水分補給は必要ですが、水分補給だけ行くと血液中の塩分・ミネラル濃度が低くなり、様々な熱中症の症状が出現します。水分だけでなく、塩分を摂取する事が重要です。スポーツドリンク、梅干し、塩昆布等で塩分補給を行いましょう！

リハビリデイサービスわかすぎ 0776-33-0708

