



# わかすぎ新聞

第56号

令和7年  
11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・嚥下療法）・口腔ケア 【のどぼとけの位置を確認しましょう！】

・加齢によってのど周辺の筋肉が衰えると、  
喉仏（のどぼとけ）の位置が下がっていきます。  
位置が下がるとお食事の時、ムセ込みやすくなり、  
誤嚥性肺炎になる可能性がかなり高くなります。

自分の喉仏が正常な位置にあるか確かめたい方  
は、是非スタッフまでお声掛けください！



リハビリの方法もお伝えします！

## リハビリ（理学療法・作業療法）

涼しくなってきたおり外出機会が増えてくる季節と思います。外は屋内と違い、車道の少しの傾斜や、がたがたする感覚、車道と歩道の段差など歩いてみると転倒の恐れがある場所がたくさんあります。杖や歩行器を使用したり、荷物をたくさん持ち過ぎないなど気を付けながら外出を楽しみましょう。



そして**一度自分の靴の裏を確認してみましょう！**

靴底がすり減っていると雨の日など滑りやすい日はとても危険です。また、減り方で自分の体重がかかっている箇所なども把握できますので、一度靴底を確認してみてくださいね！



## 放課後等デイサービス・生活介護



今年は柿が多く実っている光景をよく目にします。そういえば今年は空梅雨でしたね。梅雨時期に雨風が少ないと豊作になるようですよ。

ここ近年は10月11月になっても暖かい日が多く、秋を感じる間もないまま冬が訪れるような感覚ですね。着るものに悩まれる方も多いと思いますが、気温に適した服装を心掛け体調管理を徹底していきましょう！

**リハビリデイサービスわかすぎ 0776-33-0708**

