



わかすぎ新聞

第58号

令和8年

3月2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。



皆勤賞の表彰を
行いました！
これからも元気に
わかすぎに来て下さいね 😊



リハビリ（言語・嚥下療法）・口腔ケア

【喉周りの筋肉を鍛えましょう！！】

加齢によって足腰の筋力が低下するように、お口や喉の筋肉も同じように低下していきます。それらの筋肉が低下すると、食事の際のムセ込みが増え、誤嚥性肺炎のリスクが高まります。

安全に食事が食べられるよう、どのようなリハビリや体操をすると良いのか、個別で指導していますので、お気軽にスタッフへお声かけください！！



リハビリ（理学療法・作業療法）

暖かい日が増えてきましたね。もう春ですね。春といえばお花見ですね。公園の桜を見に行けるように準備を始めていきましょう！！

冬の間、寒くて縮こまった筋肉を少しずつほぐして、鍛えていきましょうね。

室内でもできる歩行練習から始めていくと良いですよ。計算しながら足を動かす運動をご紹介します。自宅でもできるのでやってみましょう！！

おすすめのデュアルタスクトレーニング

ホコリハ

J

引き算マーチング

同時に2つのことをする能力を鍛えます。不安な場合は座位で行ってください。

- ① 一定のペースで足踏みをします。
- ② 足踏みに合わせて100から1ずつ数字を減らしていきます（80まで行う）
- ③ 次は100から2ずつ減らします（80まで）
- ④ 次は100から3ずつ減らします（70まで）
余裕がある場合は、5や7で試してみましょう。

動画 (YouTube) で確認
「おすすめのホコリハ」
J: 引き算マーチング



効果

- ✔ 同時に2つのことをする能力が高まります。
- ✔ 歩行の応用力が身につきます。

ポイント

- ✔ 手足を別々に動かす力は、転倒によるケガを予防できます。
- ✔ バランスを崩しやすいので危険な場合は座位で実施しましょう。

放課後等デイサービス・生活介護



少しずつ気温が上がり、春を感じられる時期になりましたね。暖かくはなってきましたが、まだ寒い日もありますので手洗いうがいをしっかりと行い、風邪に気を付けて過ごしましょう。



リハビリデイサービスわかすぎ 0776-33-0708

