

わかすぎ新聞

第59号

令和8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・嚥下療法）・口腔ケア

【お食事前のパタカラ体操！】

みなさん、お食事前にパタカラ体操取り組んでいますか？
パタカラ体操とはお口の機能（発語や飲み込みなど）の
維持・向上を目的とした簡単な体操です。
運動前のストレッチと同様、食事前の準備運動として取り
組むことがおすすめです。

最近食事の際、ムセや飲み込みづらさなど気になることが
ありましたらリハビリスタッフへお声がけください！



リハビリ（理学療法・作業療法）

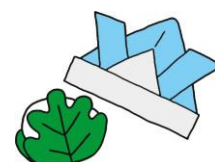
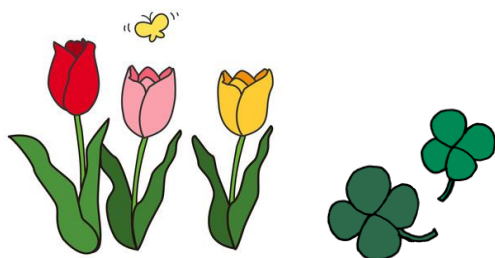
今から運動を始めて暑熱順化を！

暑熱順化(しょねつじゅんか)とは、汗をかきやすく、体温調節がしやすい体質に変えていくことをいいます。ウォーキングなどの軽い運動で毎日少し汗をかく習慣をつけることが熱中症対策に有効と言われています。

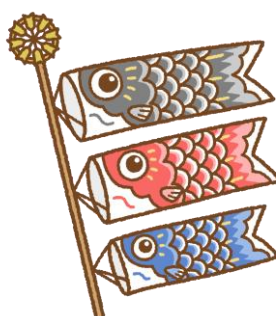
あっという間に春が過ぎ、夏に向けて暑く感じる日が増えてきました。本格的な夏に向けて無理のない範囲で運動を取り入れていきましょう！



放課後等デイサービス・生活介護



放課後デイのリハビリも行ってます！お気軽にご相談下さい😊



気温が上がり徐々に夏に近づいてきていますね！
お部屋の気温は暑くならないように、水分補給もこまめに行って熱中症にならないように十分に気をつけて過ごしていきましょう！



リハビリデイサービスわかすぎ 0776-33-0708

