



わかすぎ新聞

第27号

令和2年
12月29日

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。

新年のご挨拶

新年、明けましておめでとうございます。
旧年中は大変お世話になり、職員一同心より御礼申し上げます。
本年も、リハビリ・口腔ケア・行事等、皆様と一緒に元気いっぱい頑張っていきたいと思いますので、宜しくお願い致します。
皆様のご健康とご多幸をお祈りし、新年のご挨拶とさせていただきます。

クリスマスの壁飾りを作りました！



お餅の誤嚥に注意しましょう！

悲しいことに、毎年お正月には、お餅をのどに詰まらせる窒息事故が起こります。高齢になり飲み込む力が低下すると、ふとしたはずみに誤嚥してしまうことがあるのです。お餅のように『モチモチ』とくっつきやすい食べ物は誤嚥する可能性が高いもののひとつです。一口の量は少なく、早食いをしないように。そして、飲み込むときは、軽く下を向く『うなずき嚥下』をします。上を向いた状態で飲み込むと、ムセたり、のどにつかえたりしやすくなります。食事をするときの姿勢も大切です。椅子に深く腰かけて背筋を伸ばし、足の裏は床につけて食べるようにしましょう。背中を丸める、あごを突き出す、といった食べ方をすると誤嚥しやすくなります。



- ① 餅は小さく切るなど、食べやすい大きさにする。
- ② 食べる前に会話をするなど、口の準備運動をしたり、水やスープ等を飲んでのどを湿らせる。
- ③ 急いで飲み込まず、ゆっくりと噛んでから飲み込む。
- ④ 口に入っている分を飲み込んでから、次の食べ物を口の中に入れる。
- ⑤ 食事中は歩きまわらない、横にならない。

血流促進！足指グーパー体操



- ① 椅子に座って片足を浮かせる
- ② 浮かせた足首を曲げたり伸ばしたりしながら、足指をグーパーさせる
- ③ 10回以上繰り返す

足の指先でティッシュをつかむイメージ！



吉川から一言



新春を迎え、皆様お健やかな日々をお過ごしのことと存じます。本年も当施設でリハビリや脳トレを行い、楽しく充実した時間を過ごしていただけるよう手助けができれば幸いです。皆様のご健康とご多幸をお祈りいたします。どうぞ今年もよろしくお願い申し上げます。

リハビリサービスわかすぎ 0776-33-0708