

介護老人保健施設はくじゅ デイケア通信

2018 2月号 vol.69 2018.2.25 発行
〒039-1161 八戸市河原木字北沼 22-39
TEL (0178)28-4003



-はくじゅホームページのお知らせ-

下記アドレスかQRコードより
アクセスして是非ご覧下さい。



アドレス <http://sg-hakujū.com/>

八戸地方に春を呼ぶ郷土芸能『八戸えんぶり』が寒気の中開催されました。国の重要無形民俗文化財に指定されており、みちのく五大雪まつりに数えられている『八戸えんぶり』ですが、デイケアにはえんぶりに参加されていた利用者様や、現在参加しているスタッフなど「縁」があるお祭りでもあります。また毎年近隣の机組が太夫・舞子・お囃子の演武に来るのも、この時期ならではの楽しみとなっています。祭りの熱気は歓迎ですが、インフルエンザや風邪の熱は勘弁してほしいので、うがい・手洗いをして春便りを待ちましょう🌸



今年は4日間続けて
男女の『鬼』が
やってきました!!

最終日には、鬼の親分が
お詫びと、利用者様の
「魔」を封じる約束を
して去りました。



交流会&活動内容

交流会

- 3/4 (日) 華扇会様
- 3/11 (日) 中野米子歌謡クラブ様
- 3/18 (日) 久保京子カラオケ教室様
- 3/25 (日) 泉徳千佳社中様

理美容散髪ボランティア

3/16 (金) 13:00~

ヤクルト販売

3/6 (火)、14 (水)、20 (火)、28 (水)

誕生会

3/13 (火)



1ヶ月の活動予定カレンダーを用意しております。上記以外の活動(カレッジ含む)については、月間カレンダーを参照ください。気になる活動がある際にはお気軽にスタッフまで声をかけて下さい。

※当広報誌の個人情報は各個人の同意を得たものに限って掲載しております。

今回は、リハビリの中でも言語聴覚士について紹介させていただきます。

★【言語聴覚士(Speech Therapist:スピーチセラピスト 略称 ST)とは?】

平成11年(1990年)に国家資格になった職種で現在約2万9千人程いますが、「言葉」「聴こえ」「飲み込み」等にお困りの方々やご家族に対してご相談・ご指導いたします。

はくじゅでは、通所・入所の利用者様に対して言語や飲み込みの評価・訓練を行っています。訓練に関しては基本的には1対1での実施ですが、イベントやカレッジへの参加や利用者様同士の交流の中でコミュニケーション能力の維持・向上を図っています。お食事に関しては、様々な職種と協働しながら食べる楽しみをもって生活できるように支援しています。



さて、最近『口やのどを鍛えましょう』という話をよく聞くようになりましたが、口には「呼吸する」「食べる」「話す」「歌う」など、日常生活をおくる上で大切な役割があります。口の元気を維持し、楽しく美味しい毎日がおくれるように簡単なトレーニング(3種)を紹介します。

① あご持ち上げ体操 (のど仏を上げる筋肉が鍛えられます)

下顎に両方の親指を当てます。顎を引ながら、指で押し返します。この時、口を横に広げ、のど仏周辺に力を入れ、5秒間「イー」と発声します。朝・昼・夕食の食前に10回程度行います。

毎食前 5秒間 × 10回

下を向いて
力いっぱい顎を引く

下顎に両親指を
当てて上顎を
力いっぱい押し返す



② 吹き矢トレーニング (吹く力を鍛え飲み込み力をアップします)

直径2cm程度の筒の中に紙を丸めて詰め、50cm先の空のペットボトルを倒すイメージで、息を思い切り吸ってから一気に吹き出します。



③ ハイトーンカラオケ (のど仏を動かす筋肉が鍛えられます)

低い音程から歌い始め徐々に音程を上げていきます。高いキーの曲を歌えば、のど仏の位置が上がります。理想的なのど仏の位置は首の中央よりも上といわれますが、位置については、のどに軽く指を当てながら「イー、イー、イー」と音程を変化させたり、唾のみ込んで上下に移動する動きで確認できます。



以上、ほんの一例を紹介しましたが、いずれも無理のない程度に楽しく行って下さい。