

ハイジ新聞

平成27年

6月号



〒590-0061

堺市堺区翁橋1-3-3

ダイケンビル

Tel 072-224-0294



これからジトジト、ムシ暑くなりますが、デイに来てお風呂に入ってリハビリをしたりレクに参加して、気分転換して下さい。

今月の新聞は



口腔体操が大切と言う事をお伝えします。

・嚥下(えんげ)という言葉を知っていますか?

嚥下とは「飲み込み」のことです。

嚥下は舌やお口の周り、首などの筋肉を使って、食べ物や飲み物をのどの方へ送り込みのどを通過した食べ物をさらに食道へ送り込む一連の動作を指します。口腔体操は、そのために必要な筋肉の体操です。



① 姿勢

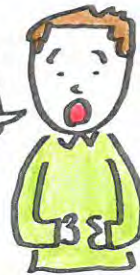
リラックス～



リラックスして腰掛けた姿勢をとります

② 深呼吸

おっへん
はっへん



お腹に手をあてて、ゆっくり深呼吸します。

③ 首の体操



ゆっくり後ろを振り返る。左右とも行う。



首を左右にゆっくりと1回転まわす

耳が肩に
つくように
ゆっくりと
首を左右に倒す。

④ 肩の体操



両手を頭上に挙げ
左右にゆくりと
上げる。

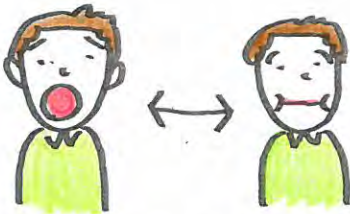


肩をゆくりと
上げてから
ストンと落とす。

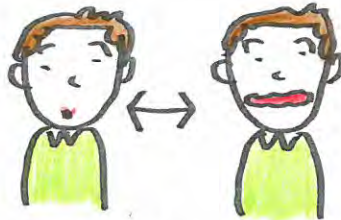


肩を前から後ろ、
後ろから前へ
ゆくりまわす。

⑤ 口の体操



口を大きく開けたり
口を閉じて歯をしっかりと
かみ合わせたりを
繰り返す。



口をすぼめたり
横に引いたり
する。

⑥ 頬の体操



頬をふくらま
せたり、すぼめ
たりする。

⑦ 舌の体操



舌をべーと
出す。舌を
のどの奥の
方へ引く。



口の両端を
なめる。



舌で鼻の下を
なめる。

⑨ 咳ばらい
お腹を押さえて
「ハーン」と咳ばらい
をする。



⑧ 発音の練習



「パタカラ」
「パピポペポ」を
ゆくりはつきり
くり返す。

⑩ リラックスして
深呼吸。

6月 レクレーションカレンダー



| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|--|--|---|---|---|---|
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|  | 14:00~15:00 トレーニング 15:00~15:30 ビンゴ | 14:00~15:00 トレーニング 15:00~15:30 プリント | 13:30~14:30 トレーニング 14:30~15:30 歌の会 (峰見先生) | 外出 (買い物) | 14:00~15:00 トレーニング 15:00~15:30 折り紙 | 14:00~15:00 トレーニング 15:00~15:30 色塗り |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| | 14:00~15:00 トレーニング 15:00~15:30 ゲーム | 13:30~14:30 体操 14:30~15:30 ちぎり絵 (山本先生) | 外出 (公園) | 13:30~14:30 トレーニング 14:30~15:30 歌の会 (峰見先生) | 14:00~15:00 トレーニング 15:00~15:30 ディスコン | 14:00~14:30 体操 14:30~15:30 カラオケ |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| | 14:00~15:00 トレーニング 15:00~15:30 ? | 14:00~15:00 トレーニング 15:00~15:30 創作 | 13:30~14:30 体操 14:30~15:30 クッキング | 14:00~15:00 トレーニング 15:00~15:30 テーブルゲーム | 13:30~14:30 トレーニング 14:30~15:30 習字 (鶴野先生) | 13:30~14:30 トレーニング 14:30~15:30 歌の会 (峰見先生) |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
|  | 13:30~14:30 体操 14:30~15:30 ちぎり絵 (山本先生) | 14:00~14:30 体操 14:30~15:30 カラオケ | 14:00~15:00 トレーニング 15:00~15:30 クイズ | 13:30~14:30 体操 14:30~15:30 クッキング | 14:00~15:00 トレーニング 15:00~15:30 テーブルゲーム | 14:00~15:00 トレーニング 15:00~15:30 習字 |
| 28 | 29 | 30 | | | | |
| | 14:00~15:00 トレーニング 15:00~15:30 壁画 | 14:00~15:00 トレーニング 15:00~15:30 ビンゴ | | |  | |



6月 予定献立カレンダー



| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|--|---|---|---|--|--|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| | お好み焼き 大根サラダ フルーツ みそ汁 | シルバーの煮付け 焼き春巻 中華風酢の物 みそ汁 | ホタテコロケ 白菜のツナ煮 水菜サラダ すまし汁 | 赤しそご飯 宇治抹茶そば かばちやと 鶏肉の煮物 めかぶ・フルーツ | 衣笠井 白菜の煮物 漬物・みそ汁 フルーツ | ハヤシライス 玉子サラダ フルーツ |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
|  | 鶏の唐揚げ 白菜と厚揚げの 炒め煮 モロヘーヤの 和え物・すまし汁 | 豆腐ハンバーグ じゃが芋の こってり煮 スパゲッティサラダ みそ汁 | あな玉井 大根と木の葉 しんじょ煮 漬物・みそ汁 フルーツ | 鶏肉の味噌漬け焼 白菜の生姜煮 ツナマヨ和え すまし汁 | 冷やし中華 蒸シューマイ 杏仁フルーツ | 赤魚の煮付け キャベツの炒め物 鶏ささみと白菜の 中華風 みそ汁 |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| | 黄金カレイの 幽庵焼き風 白滝の真砂和え カニカマ和え みそ汁 | サバの味噌煮 高野豆腐 キャベツの梅和え すまし汁 |  深川井 切干大根煮 漬物・みそ汁 フルーツ | 冷やしうどん 冬瓜と鶏肉の煮物 お花ひたし フルーツ | 白身魚のピカタ せん切りポテト炒め 白菜の生姜和え みそ汁 | 中華五目豆腐 焼売 マカロニサラダ みそ汁 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
|  | シイラの銀あんかけ ジャーマンポテト カリフラワーの 素干し和え みそ汁 | あじさい寿司 かぼちゃの そぼろあん 手作りフルーツ寒 梔子そば | ミニ菜めし 越前おろしそば 白和え 金時豆 | ブリのくわ焼き 高野豆腐煮 キャベツの ツナ和え みそ汁 | サバのレモン焼き 切干大根煮 コーンサラダ みそ汁 | シルバーの 甘みそ焼き 大根の金平風 たらこマヨ和え すまし汁 |
| 28 | 29 | 30 |  | | | |
| | ピンクサーモンの ムニエル ひじきと さつま揚げ煮 やっこ・みそ汁 | 白身魚の 銀あんかけ 白菜と厚揚げの 炒め物 サラダ・みそ汁 | | | | |