

千秋病院
デイケア

あおぞら 10月

今が旬の「ぶどう」を作りました♪

折り紙を切って輪にしたり、紙を丸めてぶどうの房を作りました！



たくさんの種類のぶどうを作りました！

ぶどう狩りが出来そうな素敵な廊下になりました。



11月に
運動会を
開催します！

13 水 14 木 15 金

時間：13時30分から
お楽しみに♪

臨時利用受付中

日	月	火	水	木	金	土
		脳トレ麻雀		脳トレ麻雀		脳トレ麻雀
		1	2 ☕	3 ☕	4	5 ☕
6	7	8 ☕	9	10	11 ☕	12 ☕
13	14 ☕	15 ☕	16	17 ☕	18	19
20	21	22	23 ☕	お寿司 24 ☕	25	26 ☕
27	28	29 ☕	30			

10/14 (月) 「スポーツの日」は営業します。

毎月 ☕ の日はイベント湯
☕ の日はおやつにコーヒーが出来ます

「私から見た〇〇さんはこんな人」 今月はKさんとGさんです☆



K

私から見たKさんは笑顔がとても素敵な女性です。利用者さんへの接し方も優しくていねいで何と言っても男性の多いリハビリスタッフに花をそえてくれます。利用者さんの中には男性スタッフだと話しかけにくいといわれる方もいらっしゃるって、かわいらしい女性のリハビリの方がいてよかったという声も聴きます。

紹介者：G



G

Gさんはいつも笑顔で明るく元気いっぱいの印象です。私は今年の6月からデイケアで働くことになり、慣れない業務に戸惑うこともありましたが、そんな中Gさんはいつも明るく話しかけてくださり、私自身とても気持ちが明るくなります。利用者の方がよりよい生活を送るためにはどうしたらよいのかも常に考えられていて、まだ未熟な私にもたくさん相談をしてくださいます。Gさんのようにいつも明るく、利用者の方の気持ちまで明るくできるように頑張っていきたいです。

紹介者：K





9/9 (月) にケアハウスに訪問パン店が来ました!!

あんぱんやアップルパイ、ガーリック明太子など、沢山のパンの中から選びました◎



9/13 (金) 赤飯と天ぷらランチでした



10/4 行事食のご案内

(金) 10月の旬な食材を楽しみましょう♪

お楽しみに〜♪



- ・栗ご飯
- ・サバの塩焼
- ・茶碗蒸し
- ・カリフラワーの胡麻和え
- ・柿

◇次回開催決定◇

10/15 (火) 14:30-15:00

希望される方はお財布を持ってきてください。パンは1人2コまで、お金の管理は各自でお願いします。



10/24 (木) は昼食時にお寿司が出ます!!

ご希望の方は通常の食費プラス別途600円がかかります



臨時利用受付中

食べ物をおいしく食べるために

「食欲の秋」という言葉の通り、秋は多くの作物が実り、気候も良くなって食欲が増ますと言われています。さんま、りんご、米、きのこ、柿、栗など旬を迎えるものがたくさんあります。これらをおいしく食べてもらうために今回は「飲み込み機能の低下のサインと対処方法」の一部をお伝えします。

☆ピクピクと、のど仏が動いている状態を1回と評価してはいけません!



飲み込むときはのど仏が約2横指分持ちあがる

○飲み込む力の衰えを調べる方法

反復唾液嚥下テスト

【やり方】

☆30秒間にできるだけ唾液を連続して飲み込む。その時にのど仏が約2横指分(3cm程度)持ち上がることを確認する。☆飲み込めた回数を記録する。

【評価】

3回未満であれば、嚥下機能障害の可能性が高いと判断する。(健常な成人の場合、7~8回飲みこむことができる)

どうでしょう。3回以上飲み込むことができましたか? 3回未満の方や食事の際にむせやすいなど日ごろから飲み込みに不安を感じている方は是非、次のトレーニングを試してみたいかがでしょう。



1日3回!



○嚥下おでこ体操

目的：食道のまわりの筋肉を強化して、食べ物が食道に入りやすくします。対象：食事の際に飲み込んで喉に残ってしまいやすい方

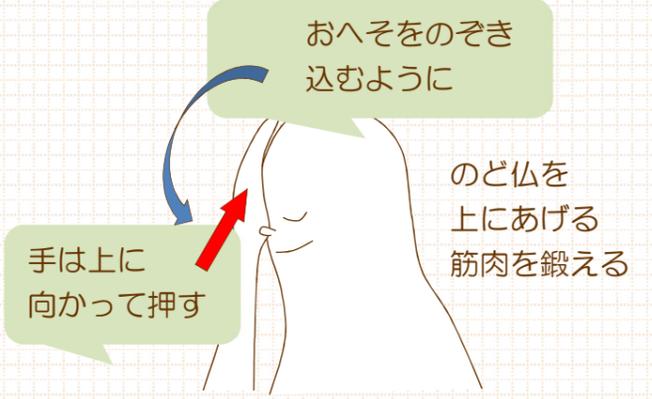
【やり方】

☆ゆっくり5つ数えながら持続して行う。

【ポイント】

- ☆座った状態で姿勢を正す。
- ☆おでこに片方の手のひらを縦に当てる。頭が動かないように手で押さえながらおへそ部分を見るようにする。
- ☆手のひらとおでこで押し合いを5秒間、10回程度行う。
- ☆反対の手でのど仏の上を触り、筋肉が硬くなっているのを確認する。

毎食前 5秒間×10回



手は上に向かって押す

おへそをのぞき込むように

のど仏を上にあげる筋肉を鍛える

不安なことがあればスタッフまでご相談ください。食欲の秋を楽しみましょう

