片岡 京子

夕やけい

空んにぼ

赤とんぼ

幼き頃を思い出す

T

O

七年 十月号

令和



九月十八~二十日デイサービスで敬老会が行われました。

発行元 播磨町 デイサービス

センター 秋 の始

め

涼し

げに

飛ぶ

赤とんぼ

りんどうの【りんどう】

花咲く

液にも

【里芋】

里芋の とろっとおいし () 秋



は

の筋肉

Ι

K

声のかすれ・

●声が出しに、

くい●ムセやすい・●飲み込みにくくなる



嚥性肺炎のリスクを高めます 0 筋肉 が衰えるサ





喉

0

筋肉を鍛える方法

を出

してトレ

する











の 膳



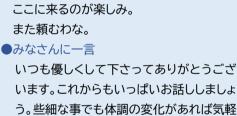
のどをきた

スて健康長寿!

加 齢 や運動不足に より衰え始め声のかすれ、ムセや誤嚥の増加や誤



- 都倉愛子 看護師 ●この仕事を始めたきっかけは? 同居の祖母が看護師だったから。
- スポーツでよくけがをしてその時お世話に なった看護師さんがとても寄り添ってくれ たので自分もそうなりたいと思ったから。 ●利用者さんに言われて嬉しかった言葉



まずは少しずつで良いですト

継続は力なり」

です無理せず長く続ける事が大切でする

レーニングしましょう

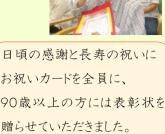
歌や音読を習慣にする

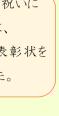
人と会話する機会を作る

0

に声をかけてください。







すようよろしくお願い

いたします。

ざいます。これからも元気にデイサービスに通っていただきま

をかけてくださるのですが、この日もたくさん声援をください

デイサービスの利用者さんは、普段から職員にねぎらいの言葉

ました。少しでも利用者さんに元気をお届けできていれば幸い

です。利用者の皆さん、いつも笑顔と優しい声をありがとうご

です。

職員による出し物は、

銭太鼓、

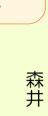
健康体操、

日頃の感謝と、

健康を願い、

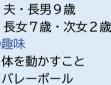
皆さんに楽しんでいただく3日間

そして職員全員によるマツケンサンバですー





●出身地 播磨町 (現在は高砂市) デイサービス歴 6年



家族構成



我が家の三きょうだい



眉毛をあげ眼も舌と同じ方向に動かすとより効果的です 顔の筋肉の

ング

舌を口の中で大きく円を描さ

くように回します

口を大きく開けて舌を出

入れしたり左右に大きく動かします

舌のトレーニング

男性で三十秒女性で二十秒

以上続けられるか試しましょう

大きく息を吸って「あー」

と長く声を出し

会話をする機会が少ない

· 場

台は歌を歌ったり本を音読したりするのも良い

(「あー」テスト

口を横に開いて奥歯をく

しばり「いー」と十秒程度声を出します

(「いー」と声を出す]

(歌や音読

