

播磨町デイサービス

令和七年 十月号

書片岡 京子

発行元
播磨町
デイサービス
センター

敬老会・大盛況！

九月十八〜二十日デイサービスで敬老会が行われました。

日頃の感謝と、健康を願い、皆さんに楽しんでいただく3日間です。職員による出し物は、銭太鼓、健康体操、フラダンス、そして職員全員によるマツケンサンバです！

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

すようよろしくお願いいたします。

森井 理香



日頃の感謝と長寿の祝いに
お祝いカードを全員に、
90歳以上の方には表彰状を
贈らせていただきました。



職員紹介



看護師 都倉愛子

- 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と思ったから。
- 利用者さんに言われて嬉しかった言葉
ここに来るのが楽しみ。また頼むわな。
- みなさんに一言
いつも優しくして下さいありがとうございます。これからもいっぱいお話ししましょう。些細な事で体調の変化があれば気軽に声をかけてください。

- 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
夫・長男9歳
長女7歳・次女2歳
- 趣味
体を動かすこと
バレーボール

とっておきの一枚



我が家の三きょうだい

9月生まれの方々



おたんじょうび
おめでとう!!



のどをきたえて健康長寿！

喉の筋肉は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嚥性肺炎のリスクを高めます

喉の筋肉が衰えるサイン

- 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

喉の筋肉を鍛える方法

声を出してトレーニングする

(「いー」と声を出す)

口を横に開いて奥歯をくいしばり「いー」と十秒程度声を出します

(歌や音読)

会話をする機会が少ない場合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)

大きく息を吸って「あー」と長く声を出し

男性で三十秒女性で二十秒以上続けられるか試みましょう

舌のトレーニング

口を大きく開けて舌を出し入れしたり左右に大きく動かします

舌を口の中で大きく円を描くように回します

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

口や顔の筋肉のトレーニング

あごの下に親指をあて親指とあごで押し合い、あごを上方向に動かす

眉毛を上げ顔にしわが寄らないように口の奥で舌をグルグル回す

生活の中で意識する

人と会話する機会を作る

歌や音読を習慣にする

「継続は力なり」です無理せず長く続ける事が大切です

まずは少しずつで良いですトレーニングしましょう



吉岡 なおみ

