通リハ便り12月号

令和3年１2月１0日 発行
介護老人保健施設たまむら

いよいよ冬将軍到来の季節になり、インフルエンザを始めとする感染症にも警戒しなければならない時期になりました。危機管理の要は「大きく構えて小さく収める」と言われています。先に対策を大きく構えることが重要です。引き続き健康管理・安全対策をよろしくお願いします。

11月は中庭の小松菜が大きくなり収穫を行いました。恒例の曜日対抗ボーリング大会では水曜日チームの優勝でした。水曜日チームは2大会連続優勝でした。おめでとうございます。そして、12月はゆず湯、クリスマス会等々行事が盛りだくさんの予定です。曜日対抗の的あて大会では優勝チームからクリスマスプレゼントのくじ引きの予定です。優勝目指して頑張りましょう♪

12月月間予定

日	月	火	水	木	金	土
			12/1	2	3	4
5	6	7 大雪	8	9	10	11
12	13 曜日対抗 選手権(的あて)	14	15	16	17	18
19	20 おやつ ドリンクバー	21	22 冬至　ゆず湯	23	24	25 クリスマス会
26	27	28	29 営業最終日	30 デイ休業	31 大晦日	1/1 元日
2	3	4 営業開始	5	6	7	8

裏面は嚥下についての特集です。ご覧下さい。

飲み込みの維持・向上のためのトレーニング

食事をするときにむせたり、のどにつかえたりすると、誤嚥性肺炎や窒息につながる危険があります。
食べ物をスムーズに飲み込めるように、トレーニングをしましょう！

★簡単な飲み込みの評価★

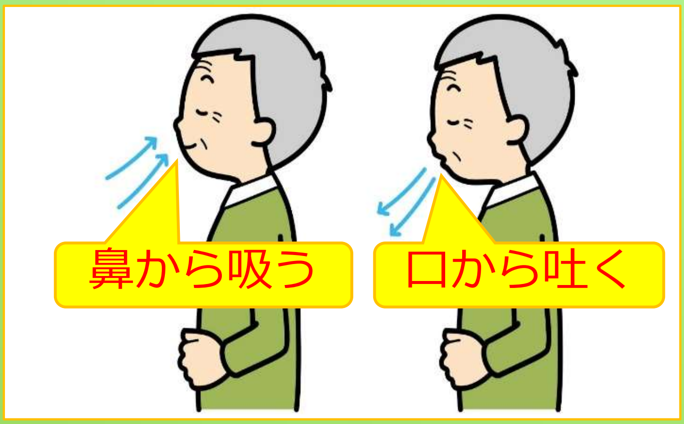
チェック項目	チェックの結果
むせることがあるか	□　無　　□　有
飲み込む際にのどに違和感があるか	□　無　　□　有

上記項目で有が1つでも当てはまれば、飲み込みの低下が疑われます。

1.飲み込みのトレーニング

首周辺の柔軟性や、飲み込みに必要な筋力を高めることで、むせの軽減に繋がります。

【深呼吸】



【おでこ体操】

2.誤嚥性肺炎予防のトレーニング

飲み込みの練習をすることで誤嚥性肺炎の予防につながります。

老健たまむらのfacebookもご覧ください！