

12  
December



# 12月通り八便り

令和4年12月15日 発行  
介護老人保健施設たまむら

今年も残すところ半月となりました。寒さも本格的になり、体温が低下して抵抗力が弱ってくると、風邪をひきやすくなります。また、新型コロナウイルスも感染が拡大しています。皆様が安全にご利用いただくため、引き続き検温等のご協力を宜しくお願いいたします。

## 今月の予定

- ・ 7日 大雪
- ・ 19日～24日 クリスマスウィーク  
おやつの時間にドリンクバーを考えています。  
普段と違った時間を楽しみましょう!!
- ・ 22日 冬至
- ・ 30日～1月3日 年末年始 デイケアお休み

12月の和名は「師走」。その由来は「師匠の僧がお経をあげるために東西を馳せる忙しい月」という説が有力です。

昔は13日を「正月事始め」とし、1年の汚れを落とす「すす払い」や、門松などに用いる松を準備しました。これが現代の大掃除へと変わってきました。

## クリスマスツリー 飾りました!!

みなさんと一緒に飾り付けをし、デイケア入口に180cmの大きいクリスマスツリーを飾りました。身長より大きいので迫力があります。



# 嚥下障害について

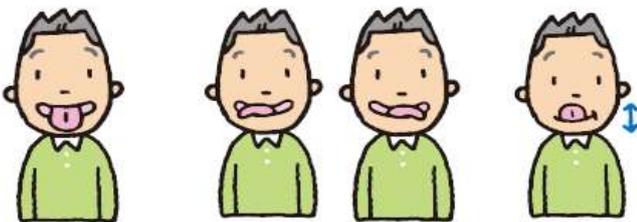
食事の際などに、こんな事はありませんか？

- ①飲み込む動作の際にむせる
  - ②咳き込む
  - ③飲み込みづらい
  - ④食べ物が口からこぼれる
  - ⑤喉につかえる
  - ⑦痰が出る
  - ⑧時間がかかる
- などの症状があることがあります。

これらの症状が重なり誤嚥性肺炎を繰り返すと、寝たきりや食事を口から食べる楽しみを奪われてしまうかもしれません。

予防のためにこれらの運動をしましょう！！

## ①舌の運動

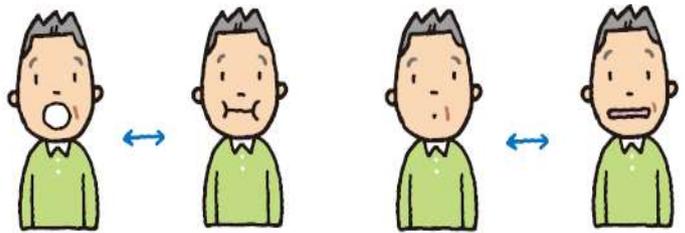


舌をべーと出す。  
舌を喉の奥の方へ引く。

口の両端をなめる。

鼻の下、顎の先をさわるようにする。

## ②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噛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。

## ③発声の練習



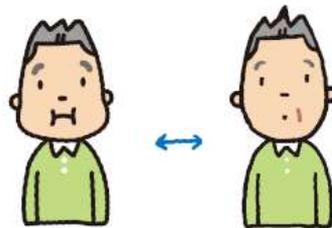
「パ・ピ・ブ・ペ・ポ」  
「パ・タ・カ・ラ」をゆっくり、はっきり、くり返す。

## ④咳払い



お腹を押さえてエヘンと咳払いをする。

## ⑤頬の体操



頬をふくらませたり、すぼめたりする。

角田病院には**嚥下外来**があります。嚥下外来では**飲み込みの検査等**を専門的に行うことができます。

何か症状に気付いたら、まずは**スタッフ**や**ケアマネジャーさん**に相談してください！