



“結愛” ~ゆい~



発刊責任
訪問/八室

『今月の豆知識』

1月19日は「いいくちの日」です。歯のケアだけではなく、口腔内全体の環境を健康な状態に保つことの大切さや、その意識を高めることを目的に花王株式会社が制定しました。この日にちなみ、口や舌を動かすことで飲み込みの改善や維持を図るための「パタカラ体操」を紹介します。

◎パタカラ体操

- パ**：唇をしっかり閉じてから大きく開けて発声
食べ物を口からこぼさないよう唇を閉じる力を鍛える
- タ**：舌を上顎にしっかりとくっつけてから発声
食べ物を舌でつぶしたり喉の奥に運ぶ力を鍛える
- カ**：喉の奥を意識して発声
飲み込むときに誤って気管に入らないよう喉の奥を閉じるために必要な力を鍛える
- ラ**：舌先を丸めることを意識しながら発声
食べ物を飲み込みやすくまとめ、喉の奥に運ぶ力を鍛える

それぞれ口や舌の動きを意識しながら①～③を行いましょう。

- ①「パ」「タ」「カ」「ラ」をそれぞれ単音で5回ずつ発声する
 - ②「パ・タ・カ・ラ」と文字ずつ区切りながら5回発声する
 - ③「パタカラ」を1つの言葉として5回発声する
- どの方法も大きな声で1音1音を正確に発声するようにしましょう！

体操は食事の前に行うようにしましょう。唾液の分泌が増えることや、口や舌の動きがスムーズになることで食事が摂りやすくなります。食前の習慣として取り入れてみてはいかがでしょうか🌸

『通所リハビリテーション～クリスマス会～』

12月21・22日にクリスマス会を開催しました。クリスマスにちなんだ体操で身体を動かしたり、サンタさんが登場してプレゼントを届けてくれたり、ビンゴをしたり・・・と楽しい2日間でした。毎年恒例となっている職員のハンドベルも披露いたしました。また今年も楽しいレクリエーションやイベントを企画していきますのでよろしくお願いいたします！

