



ひだまりの家の年間行事をご紹介します(・▽・)

1月・お正月 (初詣)

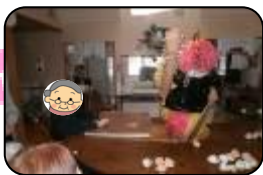
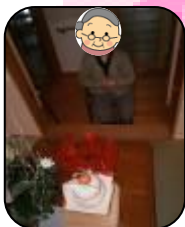
2月・節分

3月・ひな祭り  
・彼岸 (ぼた餅作り)

4月・観桜会

5月・端午の節句

6月・BBQ  
・あやめ祭り見学



7月・七夕  
・納涼祭

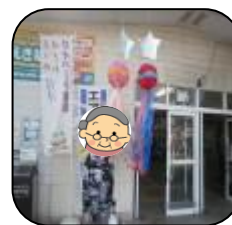
8月・お盆 (花火)

9月・彼岸 (おはぎ作り)  
・サンマ焼き

10月・芋煮会

11月・紅葉見学

12月・忘新年会  
・大晦日



嚥下体操 ~パタカラ~

なぜ 嚥下体操をするの?

嚥下体操はリラクゼーションの効果があり、食べる前の飲み込みの準備につながります。また、食事開始直後のむせを軽減させます。

この体操は摂食・嚥下障害の方全員が対象となります。

体操してみよう



- 1.口を大きく開き、舌を突き出す。
- 2.舌を上唇下唇を舐めるように上下に動かす。
- 3.口角を舐めるように左右に動かす。
- 4.口を大きく膨らませる。
- 5.口をすぼめる。
- 6.「パタカラ」と発音

嚥下体操をすると...

- ★いびきや歯ぎしりを改善させる。
- ★SAS (睡眠時無呼吸症候群) の改善と予防
- ★かむ力・飲み込む力が回復
- ★よだれが無意識に出ることを改善
- ★発音をはっきりする
- ★入れ歯が安定する
- ★表情豊かになり、フェイスラインがすっきりして顔がスリムになる

- 『パ』・ 食べる時に口を開く練習。  
(こぼさないよう口を閉じる口を閉じて飲み込む。)
- 『タ』・ 食べ物を押しつぶす力をつける体操。  
(舌を使って食べ物を取り込んで、口の奥に運ぶ。)
- 『カ』・ 食べる時に食べ物を奥に運ぶ力をつける  
(舌を使ってのどの奥まで運ばれた食べ物をさらに食道へ運ぶ。)
- 『ラ』・ 食べる時に食べ物を奥に運ぶ力をつける  
(舌を使って「ごっくん」と飲み込む。)



© 2005 TOSHIBA CORPORATION

# 3月3日ひな祭り



© 2005 TOSHIBA CORPORATION

## 女の子が健やかに成長できるようにと祝う日とされています♪



みんなで協力して作りました!!

☆顔ハメ看板☆



リンゴのケーキはテレビでも紹介されました。

ひな祭りということで、亀田婦人会の方々がボランティアに来て下さり、のり巻とリンゴケーキの実演をして下さいました。

「昔はよくのり巻を作ったもんだ。」と入居者様。作り方や中の具材の味付けの仕方など婦人会の方々と相談しながら作られていました。

とても美味しくできあがり、いつもより箸が進まれ、会話もはずんだ昼食となりました。

午後からは、この日の為にみんなで協力して作ったセットで、お内裏様とお雛様に扮して写真を撮りました。初めは恥ずかしがっていたものの、撮り始めると、皆さん素敵な笑顔を見せて下さいました。いつもは眺めるだけのお雛様…たまには、こんなひな祭りも楽しいですね。



食べるのがもったいないくらいにキレイに出来上がりました。

2月〇日 晴れ

ある日、Aさんと隣のユニットへおしぼりを持って行きました。いつもは足が痛いと話されるAさんですが、この日は痛みの訴えは無く、隣のユニットへの散歩を楽しまれ、私の声掛けにニコニコと笑顔で返答して下さいました。面会に来られた御家族様も、Aさんの笑顔を見て「元気そうで良かったです」と、安心された様です。日常の何気ない一コマですが、Aさんに限らず、入居者様が笑顔で過ごせるように、少しでもお手伝いできればと思います。

3月△日 天気 雪

フロアのソファにてBさんと一緒に寛いでいました。歌が好きなBさんが1曲“美声”を披露されるとその歌声につられてお部屋より1人、2人と出て来られ、独唱があっという間に合唱に変わっていました。誰も歌詞を見ずに歌っています。すごいですねと声をかけると、Bさんは得意そうに頭を指差しニコリされました。それを見た周りの皆は大笑い。とても穏やかな午後の一時でした。

## 編集後記

日が暮れるのも遅くなり、ようやく春が近づいてきたように感じます。インフルエンザやノロウイルス等の流行もあり、外出する機会は少なかったのですが、室内でまったりと入居者様方と色々なお話が出来てよかったです。

発行・編集/認知症対応型共同生活介護

グループホーム ひだまりの家

広報委員会 (柴田・高橋(和)・高橋(未)・藤井)

〒019-0703

秋田県横手市増田町吉野字梨木塚 101-1

TEL 0182(55)1414

FAX 0182(45)5577

