



ラベンダーだより

医療法人 開生会
老人保健施設 ラベンダー
〒454-0965
名古屋市中川区福島1-148
TEL (052) 303 - 2811
FAX (052) 303 - 3166

平成31年4月10日発行

新元号「令和」も決まり、新たな時代の始まりは明るい話題として国民の関心事となっています。昭和から平成へと改元した時とは異なり、今回は天皇の生前退位による改元となったため、新天皇が即位する5月1日は、2019年限りの休日に。これによりゴールデンウィークが10連休となります。また、20年の東京オリンピック、25年の大阪万博に向けて未来への期待感も高まっていく事でしょう。

2月に節分を行いました



福は内 鬼は外



福は内 鬼は外

3月にひな祭りを行いました



ひなまつり



2月3日に節分が開催されました。まずは琴美会様による大正琴の演奏をしていただきました。とてもきれいな音色で癒されました。その後、鬼に扮した琴美会の皆様や職員が登場。利用者様方の周りを動き回り、「鬼は～外～、福は～内～」と言いながら豆を次々と投げていました。楽しい雰囲気笑顔で溢れるひと時でした。

3月2日にはひな祭り会を開催しました。職員より「名古屋弁お雛様の独り言」という劇を行い、職員がお雛様や五人囃子に扮して名古屋弁で話をして盛り上がっていました。声を出して笑っている方も見え、名古屋弁で話す人が減っている今、懐かしさを感じた方もみえました。

誤嚥性肺炎



誤嚥(ごえん)とは、食べものが誤って気道に流入することをさし、誤嚥により起こる肺炎を誤嚥性肺炎といいます。

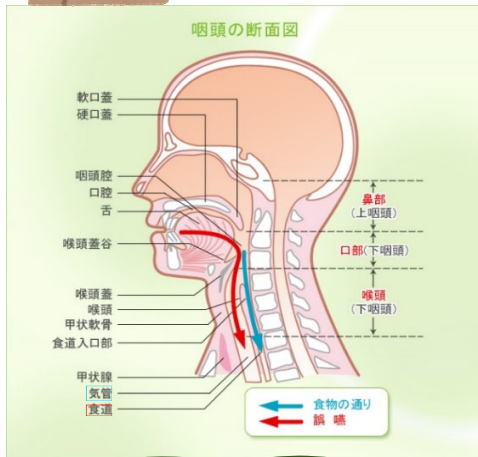
日本の死亡原因の中で肺炎は、第4位ですが、高齢になるほど比率は上昇しています。健康な生活を維持していくためにも嚥下機能の低下を防止していくことはとても大切なことといえます。

< 高齢者における嚥下機能の低下 >

加齢により喉周囲の筋収縮力低下↓

飲み込む力
(嚥下機能低下↓)

誤嚥が起こりやすくなる



嚥下体操

～食べる前の準備体操～

- ①毎食前に行うと効果的です。
- ②頸部の緊張をとり嚥下をスムーズにします。
- ③なるべく毎日続けるよう心掛けて下さい。

①, ⑨深呼吸

鼻から息を吸う

ゆっくり口から吐く



おなかに
手をあてる



・お腹のふくらみや凹みを確認しながら体操の最初と最後に各3回づつ行う

②首を回す



・左回りと右回りを各3周づつ行う

③肩の上げ下げする



・10回行う

④両手をあげ、軽く背伸びする



・ゆっくりと頭の上まで手をあげ10秒間止めることを行う

⑤頬を膨らませたりすぼめたりする

頬に空気を貯める

頬を吸い凹ませる

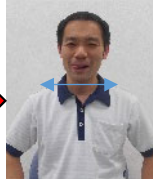


・頬を膨らませたり、すぼめたりを交互に各3回づつ行う

⑥舌の出し入れ、左右へ動かす

舌の出し入れ

舌を左右に動かす



・舌の運動を各10回づつ行う

⑦息を強く吸って止めてから吐く



・口から息を吸い、3秒止めて吐くことを3回行う

⑧パパパ、タタタ、カカカとゆっくり言う



パパパ

・できるだけはっきりと各3回づつ発音を行う

今後の行事予定

4月22日(月)4月の誕生日会
5月30日(木)5月の誕生日会
6月6日(木)お茶会
6月25日(火)6月の誕生日会



第19回

いっぶくカフェラベンダー

日時:5月24日(金)

14:00～

場所:老人保健施設

ラベンダー

皆様のご参加をお待ちしております。