

リハビリのツボ

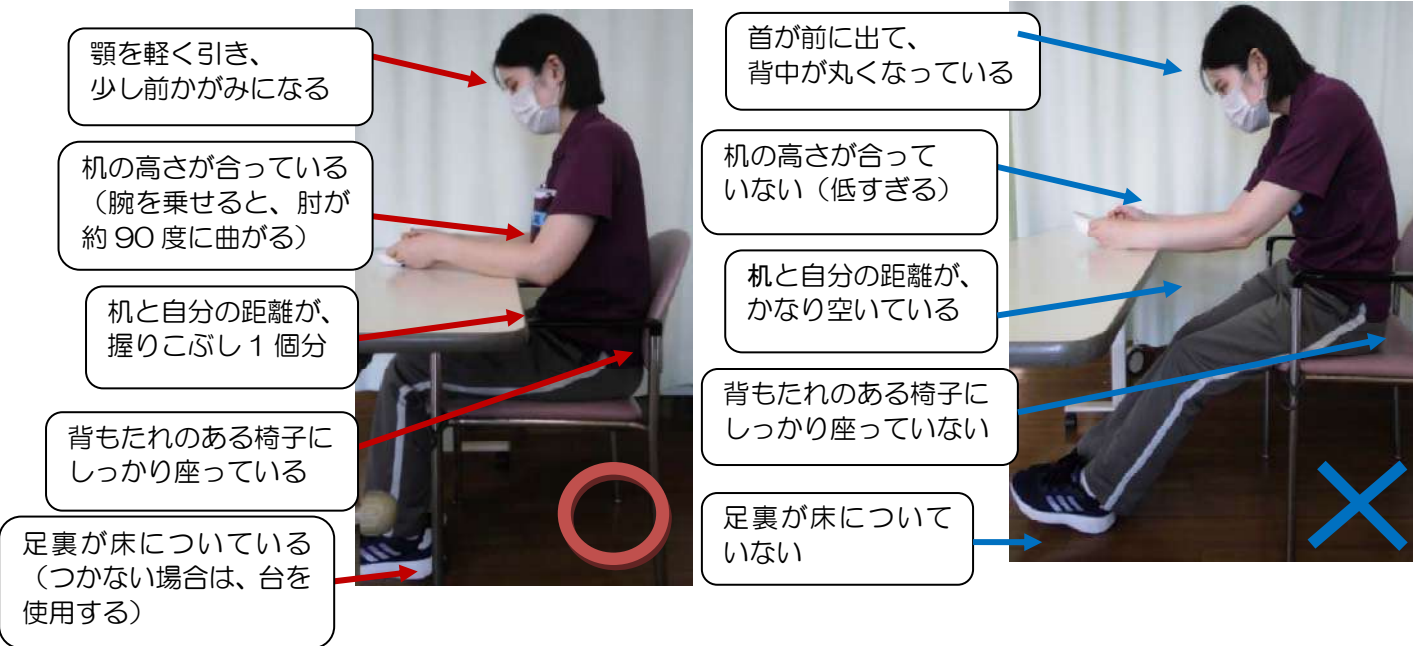
食べることと姿勢の関係性

言語聴覚士の岡です。今回は、食べることと姿勢の関係についてお話しします。

●食べにくい姿勢を無意識に作っていませんか？

昼食を見て回っていると上を向いて飲み込もうとしている方がいますが、実はこの姿勢とっても危険です！！では、この姿勢を疑似体験してみましょう。まず、顎を上げた状態で唾を飲みましょう。次に、浅く椅子に腰掛け、背中を丸くした状態で唾を飲み込みましょう。どちらも、いかに飲みにくいかが実感できると思います。つまり、食べやすい姿勢とは、首が前に出ず自然と顎が引ける姿勢を指します。

●食べやすい姿勢、食べにくい姿勢とは？？



左右の写真を見比べて頂くと、差が歴然ですよ。大げさかもと思うかも知れませんが、意外と似たような姿勢で食事をしている方は少なくありません。少し意識するだけでも食べやすさが大きく変わることがあります。これを機に、無意識に悪い姿勢になっていないか、ご家族間で注意し合うのもいいかも知れません。

デイフ～しん

デイの利用者さんと職員が協力し高井の里デイキャラクター「ポボン君」が誕生して約4年が経ちました。そこでまた新しい仲間を迎えようと職員と利用者さんと協力して新しいキャラクターを作成し、その名前と体重を利用者さんや職員から投票箱を設置し募集しました。応募の中から選ばれた名前が「ピピンちゃん」で体重は女の子なので…内緒です。(笑)どうしても気になる方はデイルームに来て確かめて下さいね。毎日デイルームの入口で利用者さんをお出迎え、お見送りをしてくれています。季節に合ったコスプレをしているのでいつでも会いに来て下さい。



高井の里だより

医療法人財団慈強会 介護老人保健施設高井の里
〒791-1111 松山市高井町1203番地
TEL: 089-975-7761 FAX: 089-976-5779
<http://www.jikyokai.or.jp/facility/takai/>



行事&クラブ予定

- 7月18日 お楽しみおやつ (2階)
- 7月19日 お楽しみおやつ (3階)
- 7月23日 習字クラブ



6月26日に3階でミニ運動会を開催しました。皆でリハビリの準備運動をしてから、田村さんの選手宣誓でいざ、開幕！キャップ掴み・牛乳パックゴロゴロなど、それぞれ個人競技に熱心に参加して楽しまれていました。最後の玉入れは皆でいっせいにお手玉を投げて、心身ともにリフレッシュできたのではないのでしょうか。白熱した戦いをありがとうございました☆

(お写真及びお名前の使用については、ご利用者様、ご家族様の許可を頂き掲載しています。)

3階ミニ運動会



入念に準備運動♪

お手本に忠実に…

真剣なまなざし!

風船で応援♪

美味しいドライブへ出発!

6月13日木曜日に少人数ですが、ドライブして平井町にあるジェラートのお店へ行ってきました。梅雨入りもしてお天気も心配でしたが、午前も午後も天気に恵まれ、外出日和の1日になりました。ジェラートはカップに2種類選べて「これはおいしい!」「甘いね〜」と皆さん(職員も♪)喜ばれていました。ドライブもきれいな紫陽花やたくさんのお花に癒されました。



高井の里から星に願いを…☆

6月30日に利用者さんと一緒に七夕の飾りつけを行いました。短冊にお願いごとを書いたり、飾りを壁に貼ったり。童心に返ったような表情で楽しまれていました。皆さんの願いが叶いますように☆☆☆



お誕生日おめでとうございます!

担当スタッフからのコメントと共に6月にお誕生日を迎えた入所者様をご紹介します。



お誕生日おめでとうございます。お父さんの分も長生きしてくださいね。



お誕生日おめでとうございます。芯の強い保子さん。優しい笑顔がとても素敵です。長生きしてください。



お誕生日おめでとうございます。いつも元気なお声でお話されて、元気をもらうこともたくさんあります。これからも元気で過ごしてください。



頑張り屋のキヨ子さん。あまり無理しすぎず楽しんでくださいね。



表情が明るくなりましたね。猫ちゃんの写真を眺めながら「かわいかる」とおっしゃっている紀子さんの笑顔が素敵です。お誕生日おめでとうございます。



お誕生日おめでとうございます。これからも明るく元気で過ごしてください。



よく笑う學さんが大好きです。これからも明るく元気でいてください。



誕生日おめでとうございます。森さんの明るい笑顔にいつも元気をもらっています。これからも元気でいてください。

職員FILE No.274 あったかいの里

高井の里2階で勤務しています平橋です。若い頃から食べるのが大好きで焼肉を食べにいくとお肉はもちろん、ご飯は大・中と食べていた私も、年齢的なものもあるのでしょうか、現在は中・小と減ってきました。また、私に似たのか高校生になる息子も大盛りご飯を食べて、毎日バトミントンを頑張っています。こんな私ですが、日々の業務の中で利用者さんと一緒に話し、笑い、いつもエネルギーをもらっています。まだまだ、高井の里で頑張っていこうと思っていますのでよろしくお願いします。子供が巣立ち、夫婦で旅行に行くことを楽しみに健康でいたいなあと思っています。

職員FILE No.275

いつもお世話になっています。デイケアの木下です。趣味は温泉、畑、得意ではないですが、テニスや水泳が好きです。高井の里には2人目の子供が生まれるタイミングで福岡から愛媛に帰省し就職、13年が経ちました。息子は家を出て社会人になり、娘も中学生になりました。子供の成長は早いですね。成長はしないも、しっかり老いてきました。膝が痛くなり自転車通勤からバイクへ、四十肩にもなりましたが、今は元気です。いつも又ケが多く、仕事ができる方ではないのですが、他のスタッフの助けや、利用者さんに元気をもらいながら楽しく働かせてもらっています。スタッフも利用者さんもとても優しく働きやすい職場だと感じています。これからも高井の里をよろしくお願いします。