

緑寿苑だより

3月

3月に入り春の訪れを感じる暖かな日が増えてきましたが、まだまだ寒の戻りもあり気温の変化が大きいため、体調にお気を付けてください。桜が待ち遠しいですね！

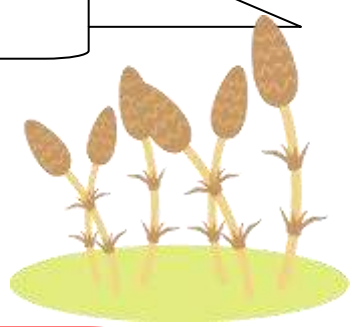
～ ひな祭り会 ～

3月1日（水）に3階フロアーにて『ひな祭り会』を行いました。数人のご利用者様にお内裏様とお雛様の装いをして頂きました。

ご利用者様の中には少し恥ずかしがったり、笑顔をみせたり、記念写真を撮る様に背筋を伸ばしてカメラに向かってポーズを取られるご利用者様もおられました。又、春を連想する歌を数曲歌

いほのぼのと良い雰囲気です。『ひな祭り会』を終える事が出来ました。

ひな祭り



～ 嚥下について ～

皆様、普段の食生活を楽しんでおられますか？

健やかで豊かな人生を送る為には、「食べる」ことは重要なことです。さて、食べる為には『嚥下機能』が大きく関わってきます。

緑寿苑では、専門スタッフが中心となり、健康的な嚥下機能を保つために様々な取り組みを行っています。

嚥下とは『口から食べ物や飲み物を取り入れ、食道を通過して胃に送りこむ』、一連の流れのことをいいます。誤って、食べ物や飲み物が気管（空気の通り道）の方に入ることを『誤嚥』といいます。元気な方であれば、せき込むことで気管に入った食べ物や飲み物を吐き出すことができますが、ご高齢の方や、体力が落ちている方は吐き出す力が弱い為、誤嚥性肺炎につながりやすくなります。

嚥下機能を健康に保つ方法は様々なものがありますが、顔や舌の筋肉のトレーニングを行う『パタカラ体操』がよく知られています。『パ』、『タ』、『カ』、『ラ』と何回か大きく発声する簡単なもので、当苑も昼食前に行っています。食事前に試して頂き、健康的な嚥下機能を保っていきましょう。



ご家族様へ

- ・2月のインフルエンザ発症の際には、ご面会中止等の感染症対策を実施させて頂き、ご不便・ご心配をお掛け致しましたが、皆さま方のご協力のお陰で無事終息致しました。ご協力ありがとうございました。
- ・少しずつ暖かな気候になってきていますが、感染予防対策継続の為、ご面会時にはマスクの着用、手指の消毒等にご協力下さいますようお願い致します。
- ・満足度アンケートにご協力下さいますようお願い致します。



行事案内

喫茶活動 2階(毎週木曜日開催)

3階(毎週火曜日開催)

お花見：4月中随時



老人保健施設 緑寿苑 〒675-0101 加古川市平岡町新在家1197-3

〔TEL〕079-425-2270 〔FAX〕079-424-3134

居宅介護支援事業所

〔TEL〕079-424-3214

平成29年3月号

