

やすらぎ ボランティアだより

2020年5月
やすらぎホーム
TEL(076)269-0808

5月 卯月

ボランティアさん、お元気ですか!?やすらぎ畑のじゃがいももしっかり芽を出していますよ
皆様とお会いできず、とても寂しいです(´_`)/皆さんの明るい存在がなくてホームも静かです・・・
先日入居の皆さんに少しでも楽しみをと出前喫茶をしました。たくさんの方がコーヒーを楽しまれ
笑顔がみられて良かったです(^)

コロナが終息し、活動が再開できる日を心から願っています☆



手作りマスクありがとうございました♡



<お礼>

前回のお便りをお願いしました捨て布ですが、たくさんの布提供や捨て布切りのご協力頂きありがとうございました。助かります(^)/
引き続き、捨て布ボランティアありましたら富永までご連絡くださいね♪
よろしくお願いいたします。



嚥下体操

安全に食事をするためには、全身の筋肉が必要です。
なかなか筋トレができない口や舌を中心に動かしてみましよう。

① 姿勢



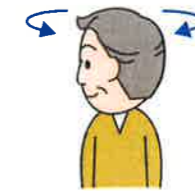
リラックスして腰掛け
た姿勢をとります。

② 深呼吸



お腹に手をあてて、
ゆっくり深呼吸します。

③ 首の体操



ゆっくり後ろを振り返
る。左右とも行う。



耳が肩につくように、
ゆっくりと首を左右に
倒す。



首を左右にゆっくりと
1回ずつまわす。

④ 肩の体操



両手を頭上に挙げ、
左右にゆっくりとさ
げる。

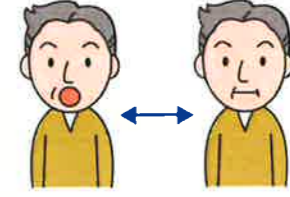


肩をゆっくりと上
げてからストンと
落とす。

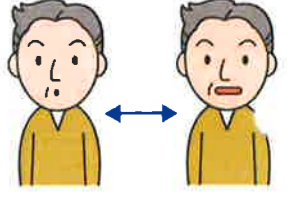


肩を前から後ろ、
後ろから前へゆっ
くりまわす。

⑤ 口の体操

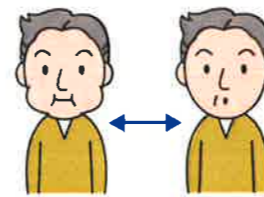


口を大きく開けたり、口
を閉じて歯をしっかりと噛
み合わせたりを繰り返す。



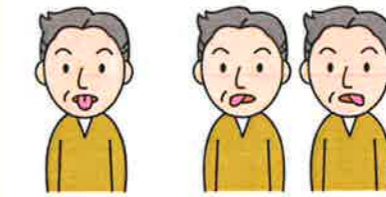
口をすぼめたり、横
に引いたりする。

⑥ 頬の体操

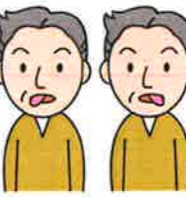


頬をふくらませたり、す
ぼめたりする。

⑦ 舌の体操



舌をべーと出
す。舌を喉の
奥の方へ引く。



口の両端をな
める。



鼻の下、顎の
先をさわるよ
うにする。

⑧ 発音の練習



「パ・ピ・プ・ペ・ポ」
「パ・タ・カ・ラ」をゆっ
くり、はっきり、繰
り返しいう。

⑨ 咳ばらい



お腹を押さえて
エヘンと咳ばら
いをする。

① 姿勢

…まずは姿勢を整えて座り、全身の筋肉バランスを整えます。

② 深呼吸

…鼻から吸って、口から吐きます。長く息を吐くようにしましょう。

嚥下体操を始める前に、気持ちや緊張した筋肉をリラックスさせます。

③ 首の体操

…嚥下に関する筋肉は首に多く集中しています。筋肉をゆっくり動かして筋肉をほぐす
ことで、食べる準備を始めます。

④ 肩の体操

…息を吸いながら肩を引き上げて、スッと力を抜くように息を吐きながら肩を下げます。

⑤ 口の体操

…口の周りの筋肉をほぐし、動かすためのトレーニングです。大きめに口を動かしましょう。

⑥ 頬の体操

…口の中に空気をため、頬を内側から膨らませる筋肉のトレーニングです。
しっかり噛むために、また、食べこぼし防止や、鼻へ食べ物流れ込むのを防ぎます。

⑦ 舌の体操

…食べることで、そして発音をするために欠かせない舌。咀嚼時、嚥下時の舌の動きを保つ
ことができます。

⑧ 発音練習

…「パ」「タ」「カ」「ラ」と発音することで、唇や舌を動かします。唇、舌の動きを目的
別にトレーニングします。

⑨ 咳払い

…誤嚥した際に、むせるためのトレーニングです。やりすぎてしまうと喉を傷めることも
あるので2~3回程度でかまいません。