

# ほほえみ ニュース

平成 30 年 9 月 10 日発行 第 202 号

編集・構成・発行

公益財団法人湯浅報恩会 寿泉堂香久山病院

通所リハビリテーション

文責 : 坪井明菜

## 今月の健康情報

・・・ 美味しく食べる！ 摂食嚥下障害対策・・・



食べ物や飲み物が誤って気道に入ってしまう事があります。これを**誤嚥**と言います。

### 誤嚥を起こす理由には

- ①加齢によってのど仏の位置が下がり、のど仏の上下運動に時間がかかる
- ②喉頭蓋や軟口蓋の開け閉めのタイミングが合わない
- ③飲み込む時に口が閉じていない などがあります

### おいしく安全に食べるには・・・

- ・ 食事の工夫 (とろみ、まとまり、噛み応え)
- ・ 食べる時の姿勢 (顎を引く、前かがみ)
- ・ 口のリハビリ (唇、頬、舌の体操が効果的です☆)



## 9月のレクリエーション予定

日	月	火	水	木	金	土
						1
						せんべい返し
2	3	4	5	6	7	8
	揺らして シュート	揺らして シュート	魚釣り	音楽療法	せんべい返し	秋祭り
9	10	11	12	13	14	15
	笑いヨガ	香久山タワー	音楽療法	ふれあい コンサート	香久山タワー	香久山タワー
16	17	18	19	20	21	22
	敬老の日	けん玉リレー	けん玉リレー	香久山タワー	障害物が やって来る	障害物が やって来る
23/30	24	25	26	27	28	29
	振替休日	さつまいも掘り	さつまいも掘り	コマ回し	さつまいも掘り	コマ回し

# 《デイケア夏祭り》



お菓子食い競争とスイカ割りをしました♪素敵な表情ばかりですね☆