

明けましておめでとうございます。

日頃より通所リハビリテーションをご利用頂き、心より御礼申し上げます。

皆様方のお力添えをもちまして、新春を迎えることが出来ました。

今年の干支である卯のように、皆様にとって飛躍する年となることをお祈り申し上げます。

にいがた総合介護サービス
通所リハビリテーション
スタッフ一同

新年の抱負

ご利用者様より
書いて頂きました

昔妻と2人で弥彦山から角田山迄歩いたけれど、、、
また年令はとったけど
何とか二人で歩きたいと思う

リハビリを
頑張りたいです

健康で
過ごせます
ように

昨年は大病で皆に
迷惑をかけたので、
今年は健康に
気を付けて頑張れる
よう願う



●リハビリコーナー●

「固いものが食べづらい」
と感ずることはありませんか？

最近おかしいぞ？と思う状態を
『オーラルフレイル』（口の些細なトラブル）と言います。
さらに悪化すると、口の筋肉量や筋力が低下して
「よく噛めない」「しっかり飲み込めない」など
食べることに明らかな障害が現れてくる場合があります。

●しっかり噛めるお口の条件●

- 唇をしっかり閉じることが出来る
- 上下の歯のかみ合わせが良い
- 舌が良く動く
- 歯や歯茎が健康である
- 唾液が十分に出ている
- 頬の筋肉が働いている

お口を動かすと
唾液も出てきます（〃）
お口の乾燥は色々な
病気の原因にもなるので
注意が必要です



オーラルフレイルを 予防しよう



●お口の体操



●歯磨き/義歯洗浄



●定期的な歯科受診



●音読、カラオケ、 会食など



●バランスの取れた 食事



●噛み応えのある 食材を献立に加える

噛む力が弱い＝おかずを刻めば良い？

食事を刻んで提供することは、ご自宅でもすぐに出来る対応で
病院や施設でも用いられることもあります。
しかし、噛む力が弱い方すべてに適用できるわけではありません。
利点・欠点それぞれあります。

食事を刻む際は、あんかけ等でとろみをつけると
まとまりやすく、食べやすくなります♪

○利点

- かむ力が弱くても食べやすい
- 見た目に彩りがあり、
食欲が出る

×欠点

- 食べ物口の中ですとまとまりにくく、誤嚥のリスクが高まる
- 食残になりやすく口腔ケアが必要

風鈴作り

ちょっと涼んで
行かれませんか



塗り絵に縁額を
つけました



貼り絵



新聞紙をちぎって
貼りました



お花紙の貼り絵



モナ・リザ完成



マスクケース&しおり作り



押し花でしおり



マスクケース



余暇活動

くす玉作り



ジグソーパズル
に挑戦!



ペーパー
クラフトで
お神輿を
作りました



段ボールで
もみの木。
南天の実など
を飾って、
クリスマス
ツリーの完成



いただきます



冬場のヒートショックに注意しましょう

予防法

- ①入浴前に脱衣所・浴室を温める
- ②入浴前後に水分補給をする
- ③湯温はぬるめのお湯で長湯をしない
- ④浴槽から急に立ち上がらない



急激な温度差により
血圧が大きく変動する
ことで身体へ悪影響を
及ぼすことをヒート
ショックと言います。

お願い

寒さが厳しくなり雪の降る時期となりました。
スムーズな送迎が行えるように、恐れ入りますが、ご自宅前の除雪にご協力をお願い致します。
また、天候や路面状況によって送迎時間が遅くなる場合がございますので、暖かい部屋でお待ちいただくと幸いです。