

ひまわり

2024年
新春号

<https://www.jojinkai.com/niigata/tsusho-rehabilitation/>

新年の挨拶に代えて

新型コロナウイルスが5類に移行し落ち着きを見せていた矢先に、能登半島を中心とした地域を大きな地震が襲いました。この度の震災により被害に遭われた皆様には、心よりお見舞い申し上げますとともに、1日も早い復旧・復興をお祈りいたします。

弊事業所も災害時の対策に力を入れ、ご利用者様の安心・安全を第一に考え運営してまいります。

今年を通所リハビリテーションにおける介護報酬の改定が6月に施行される予定となっております。介護報酬改定には様々な課題が伴いますが、ご利用者様・ご家族様にはより良いサービスを還元できるように努めて参りたいと存じます。

今後とも弊事業所の支援にご理解ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

にいがた総合介護サービス
通所リハビリテーション
主任 田中 壮太

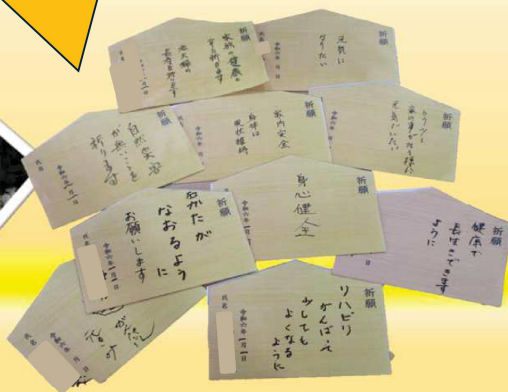


2024年の目標を
絵馬に書いて頂きました！
達成できますように・・・

新年た

習字

習字



リハビリコーナー

唾液...正常なら1~1.5リットル
分泌されると言われている

分泌量が減ると...

嚥下障害

発音障害

咀嚼障害

味覚障害



- 生活習慣病の発症やリスクが高まる。
- 体重や筋力の維持も困難に。

唾液の分泌を促す工夫

- よく噛んで食べましょう
- リラックスして過ごしましょう
- 口の体操・マッサージを行いましょう
- 唾液の分泌を促す食材を食べましょう
- 脱水にならないように注意しましょう



オーラルフレイル

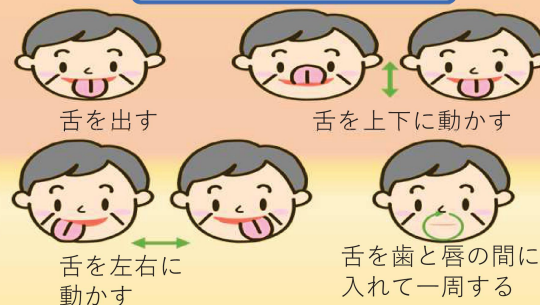
口腔の(オーラル)虚弱(フレイル)を表す言葉です。主に口まわりの筋力が衰えることにより、滑舌や食の機能が低下することを言います。

チェックしてみましょう！

- 歯の数の減少
- 噛む力の低下
- 舌の力の低下
- 舌の動きの低下
- 硬いものが食べにくくなった
- お茶や汁物でむせる

6個中3個当てはまると**オーラルフレイルの状態**と考えられます。

口の体操



唾液腺マッサージ



4本の指を頬に押し当て、くるくる回す

親指をあごの骨の内側に当て、耳の下からあごの下まで押す

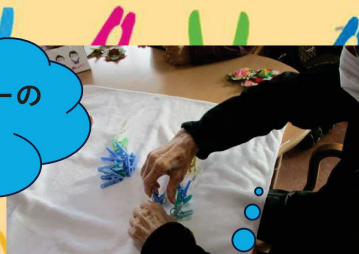
両手の親指を揃え、あごの真下から上へ押し上げる

手指を使う

論理的思考、集中力、空間認識能力を養う
手や指先が器用になる



トイレットペーパーの
芯を抜く
バランスゲーム



タオルに洗濯ばさみを挟み
タイムを競う



箸でお手玉や豆を
つまみ、箱に移す
お弁当ゲーム

身体を使う

身体機能や血流の改善、ストレス発散、気分の安定
脳の活性化、認知機能の維持や改善につながる



ジャンケンで勝ったらボール
を叩き、負けたら麦わら帽子
をボールにかぶせる
叩いて かぶって
ジャンケンポン!



空気でお手玉を飛ばし
高得点を狙う
空気でポン!



うちわでお手玉をお隣の方へ
送ってタイムを競う



紙コップの中にゴルフ
ボールを入れて行う
テーブルカーリング



頭を使う

集中力、記憶力を鍛え、
脳の活性化につながる

レクリエーション特集

利用者様にガラポンを
回して頂いた
ビンゴゲーム

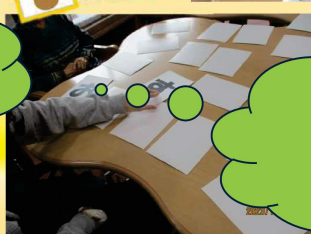


穴から球を落として
タイムを競う
ふるって落とそうゲーム



テーブルを囲んで
行った
カルタ取り

五十音のカードで
言葉を探す
言葉つなぎ



お願い

雪降る季節となりました。スムーズな送迎が行えるように恐れいりますが、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、予めご了承ください。

インフルエンザ、コロナウイルス対策に引き続き努めております。手洗い、マスクの着用の感染対策などの感染予防にもご協力をお願い致します。