

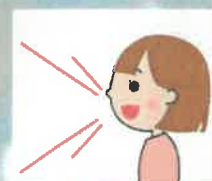
Lumiere douce

~柔らかな ひかり~

寒い日が続いていますが皆さんはどうお過ごしでしょうか？
冬は何かと体調の崩しやすい時期になります。まだまだコロナやインフルエンザも流行っていますので、お気をつけてお越しください。

パタカラ体操
を解説！

皆さんが普段やっているパタカラ体操。
何気なくやっていませんか？



パ

「パ」と発音するのは、口を閉じる力をつける練習です。
「パ」と発音しようとする時、必ず口を一度閉じないと発音が出来ません。唇を開けて閉じての練習をして食べ物を口からこぼさないよう、唇を閉めるために働く筋肉を使います。

タ

「タ」と発音するのは、食べ物を押しつぶして飲み込むときに働く筋肉を使います。「タ」と発音しようとする時、舌を上あごにつけないと発音が出来ないので、舌の運動に速しています。

カ

「カ」と発音するのは、少しわかりにくいですが、口の奥の方、喉の筋肉を刺激しています。「カ」と発音することで、食べ物を飲み込むときに誤って気管に入らないよう、誤嚥をしない様に喉の筋肉を鍛えています。

ラ

「ラ」と発音するのは、舌を丸めて舌の先を上あごの前歯の裏につけて発音する事で食べ物を飲み込みやすくまとめるときに働く筋肉を刺激しています。舌を丸める動きは飲み込む時に必要な動きになります。



2月3日に節分ということで、
喫茶の前に利用者様と節分
イベント開催しました～！
『福は内～ 鬼は外～』
皆さんの今年の邪気が払わ
れますように。

今月のおやつ

1月のお取り寄せおやつは
一六タルトの柚子味です。
あんこの甘さと柚子の香りが
上手く合わさるととても美味し
かったです。



【リハテイ 空き状況】

	月	火	水	木	金	土
午前	△	○	×	△	△	○
午後	△	×	○	○	△	○

見学、体験利用も随時受け付けておりますので、お気軽にお問合せ下さい

下記QRコードからも施設の様子がご覧いただけます



お問合せ先：オアシス千歳リハビリテーションサービスセンター
伊丹市中央4丁目4-2

TEL 072-771-1580 担当 川北 黒田