

Lumière douce

~柔らかな ひかり~

長かった梅雨が明けて大変暑い日が続いております。適度な水分補給、エアコン扇風機を上手に利用して暑さを乗り切って行きましょう。

夏場は暑さで食欲低下になりがちです。食事のメニューにのど越しの良い食べ物を取り入れ少しでも栄養を補うようにして下さい
今回は誤嚥予防の運動をいくつか紹介します。

嚥下（えんげ）体操

①【頭部挙上運動（シャキア・エクササイズ）】



ベッドに寝た状態で、つま先をのぞき込むようにして、頭を5秒挙上保持×6回を目安でおこなうこの運動で首部の筋肉が鍛えられ食道入り口部の開大が期待できます。



②【飲み込みおでこ体操】

自宅でも簡単に出来る運動です。
右の写真の様に、おでこに手のひらの下部を当て、頭はおへそをのぞき込むように下方方向へ、手のひらはおでこを押し戻すように上方方向に力を入れて、5秒間キープします。



その他、「首のストレッチ」や「パタカラ体操」などの嚥下体操があります。
関心がおありの方は、機能訓練士や介護スタッフまでお声掛けください。

今年1月から開始した皆勤スタッフ賞ですが
開始から半年経った6月に第1回皆勤賞の方が発表されました。栄えある第1回目皆勤賞では22名の方が表彰されました。
記念品としてミニステンレスボトルをプレゼントさせて頂きました。まだまだ続く熱中症対策にご利用頂けたらと思います



七夕に願いを込めて

皆様に短冊に願い事を書いて
頂きました。

コロナ退散

100歳まで
生きるぞ!!



お金持ちに
なれますように

新しい仲間紹介

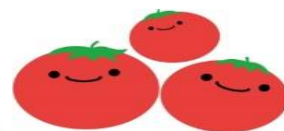


リハテイに新しくコメットという金魚
が仲間になりました。利用者様にも
大人気。人懐っこく可愛いです。

菜園だより

本館屋上で夏野菜とサツマイモを栽培している。

7月初旬から万願寺とうがらしが大きくなったので、利用者様に収穫して頂きました。
又、パプリカも大人の握りこぶし大まで育っています。色づいて収穫が待ち遠しいです。



今月のおやつ



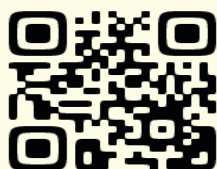
今月は暑い夏にのど越しが良いカスタードケーキ
青森県の銘菓、ラグノオの「いのち」を召し上がって
頂きました。味はメロン、リンゴ、レモンの
3種類あり、ご利用者の皆様には大変美味しいと
好評いただきました。



	月	火	水	木	金	土
午前	4名	1名	1名	1名	5名	1名
午後	1名	4名	2名	6名	4名	4名

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イサービスセンター
伊丹市中央4丁目4-2
TEL 072-771-1580 担当 川北 長東