

ハートランド通信

ぐらんぱぐらんま

第17号

平成23年11月

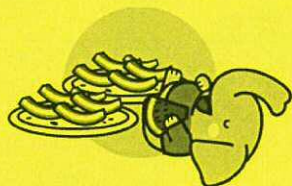
発行
介護老人保健施設
ハートランド・ぐらんぱぐらんま
広報委員会

今年も、夏祭りを開催しました。
ご利用者、ご家族が参加され盛況なうちに
終わり、思い出深い物となりました。

通所夏祭り



通所介護 森谷 建次



今年も8月17～19日の3日間、テイケア
恒例の夏祭りを行いました。今年は3丁目機
能訓練室を借りて広いスペースで行える事と
なりました。昼食ではやきそば、焼きおむす
び、ポテトサラダを食べて頂ました。

最初は全員ではっぴを着て盆踊りの始まり
です。大きな輪を作りスタッフの中に参加希
望者も加わり楽しく踊りを行いました。

フロア夏祭り

フロア介護 羽田真奈美

最大の行事である夏祭りでは、たくさん
のご家族やボランティアの方々のご協力も
あり、無事終える事が出来ました。

恒例の模擬店を行い、ご利用者・ご家族
ともに喜んでいただけました。よさこいや盆
踊りを行った際、普段見る事が出来ない表
情をたくさん見ることが出来、職員一同感
謝の気持ちでいっぱいです。

ありがとうございました。



フロア介護 村山冴子



初めに、これまでお祭り等で見る立場の
《よさこい》に参加させて頂いたことに感
謝します。

踊り終えた後、ご利用者、ご家族に喜ん
で頂き、苦しい練習をしてきたことに充実
した達成感を味わうことが出来ました。

最後に一緒に参加したメンバーの方と、
とても楽しく踊ることができました。

パタカラ体操



パタカラ体操は舌・唇やその周りの筋肉(口輪筋・表情筋など)の衰えを予防し、改善することによって誤嚥・誤飲を防ぎ、食事を美味しく、安全に食べることの手助けとなります。パタカラ体操は首の体操を取り入れながら、食前に行うと効果的です。また、下記の様な効果があります。



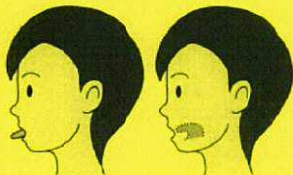
- ☆発音がハッキリする
- ☆よだれが無意識に出ることの回復
- ☆嚙む力、飲み込む力が回復する



舌の体操

(各10回ずつ)

①前後

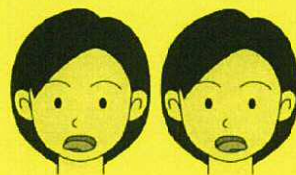


口はあけたまま

前へ
つき出す

奥まで
ひっこめる

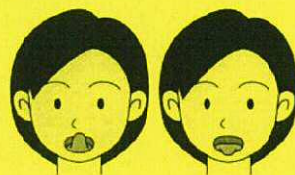
②左右



右へ

左へ

③上下

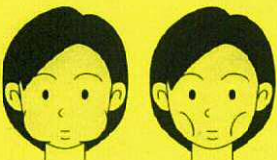


上へ

下へ

頬の体操

(各10回ずつ)



ふくらます

ひっこめる

発声練習

(各10回ずつ)



①



はざれよく①～③を発声

- ①「ばっばっばっ」「たったったっ」
↓「かっかっかっ」「らっらっらっ」
- ②「ばばばば」「たたたた」
↓「かかかか」「らららら」
- ③「ばたからばたからばたから」

②



のどを
緊張
させる

い～(裏声)
低い音から
だんだん高くする
(そのまま5秒程度)

パタカラ体操(発声)

大きな声でしっかりと、口を動かす

パパパパパ
タタタタタ
カカカカカ
ラララララ
を3回繰り返す

なぜ?パタカラなの?

「パタカラ」と発声する時の舌・唇の動きが食べ物を飲み込む時の動きと似ているので、これを練習する事で嚥下がよくなります。

パ =唇を強く閉じて開く時に出る音
食べ物を口の中に取り込む、こぼさない。 口を閉じて飲み込む

タ =舌先を上の前歯の裏に付けて離す事で出る音 舌を使い食べ物を取り込む。 口の奥に運ぶ

カ =舌を喉の方に引いて出る音 舌を使い喉まで運ばれた食べ物を、さらに食道へ運ぶ

ラ =舌があごに付いて離れる時に出る音 舌を使い飲み込む。

施設行事

通所

10月24～26日
もみじ弁当
11月12日
家族懇談会

入所

10月30日(日)誕生会
27日(日)誕生会
11月30日(水)寿司レストラン

※音楽クラブ・習字・朗読お茶会・料理クラブ等
毎月の行事も行います

介護老人保健施設

ハートランド・ぐらんぱぐらんま

〒192-0152
八王子市美山町1074

TEL042-652-2155