

2019

10月

春庵だより

わたしたちの理念
『養之如春陽』
(之を養うや春陽の如し)

祝敬老祝賀会

9月12日、毎年恒例の『敬老祝賀会』を開催しました。今年のユニットでの最高齢の方は、100歳が2名、デイサービスの最高齢の方は、101歳が1名でした。それぞれのユニットと通所から記念品と、理事長先生より表彰状を受け取られました。記念品は綺麗にラッピングされており、皆様何が入っているのか楽しみにされていました。また、外部よりボランティアの方々をお招きし、出し物として三味線と唄を披露していただきました。昔の歌謡曲や童謡を歌っていただき皆様も一緒に歌われる姿が印象的でした。



表敬訪問

9月5日、100歳以上のご利用者様2名に対し、佐賀市役所高齢福祉課より長寿表敬訪問がありました。

9月16日 敬老の日

- ・赤飯
- ・牛肉と蓮根煮
- ・白和え
- ・茶碗蒸し
- ・刺身(ぶり、サーモン)



看護学生レクリエーション活動



9月19日、佐賀大学医学部看護学科の学生さんの企画により『地域交流企画 in 春庵』が開催されました。玉入れや体操、時代劇に合わせて体を動かすといったレクリエーションもあり、和気あいあい楽しい時間を過ごされました。レクの後には、皆さんでデコレーションしたパンケーキを食べられ、お土産に学生さん手作りのコースターと、記念写真を貰われ、喜んでおられました。

嚥下(えんげ) 体操(嚥下準備体操)

口や舌が動きにくい方、呑み込みが悪くなったと感じている方、食事前に嚥下体操を行ってみましょう。片麻痺の方の場合は、片方だけでも効果があります。

①姿勢

リラックスして腰掛けた姿勢をとります。

②深呼吸(腹式呼吸)

口から息をゆっくりと吐き出し、鼻から吸いこみます。お腹に手を当て、吐く時はお腹がへこみ、吸う時はお腹が膨らむ様にします。吐く時は、少し口をすぼめて、ローソクを吹き消すようにします。

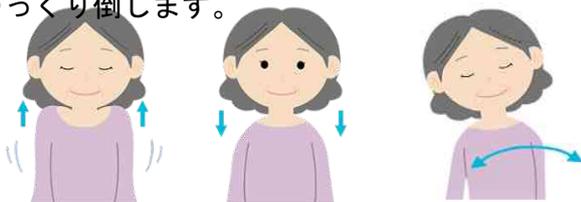


③首の体操

1. ゆっくり横を向きます。左右行います。
2. 耳が肩につくように、ゆっくりと首を左右に倒します。
3. 上と下を向きます。
4. 首をゆっくりと2回ずつ回します。

④肩の運動

ギュッと肩をすくめるように上げ、力をすつと抜いて肩を下ろします。2~3回繰り返し肩を中心にゆっくり回します。上体を左右にゆっくり倒します。



⑤口の体操

1. 口を大きく開け閉めします。
2. 口を横に引いて突き出します。
3. 頬を膨らませ、引っ込めます。
4. 口を大きく開いて、舌を出したり引っ込めたりし、左右にも動かします。また、上下の歯を奥歯から順になめます。



9月9日 重陽の節句

- ・栗ごはん ・すまし汁 ・菊花和え
- ・魚のマヨネーズ焼き ・野菜の旨煮



9月13日 十五夜

- ・吹き寄せごはん ・すまし汁 ・甘酢和え
- ・月見ハンバーグ ・里芋煮



9月23日 秋分の日

- ・松茸ごはん ・里芋のクリーム煮 ・すまし汁
- ・さんまの塩焼き ・ほうれん草のおかか和え

勉強会 内容報告

9月25日(水)、安全対策委員会主催にて、事故報告の手順や報告書の書き方、事故原因の分析についての勉強会を行いました。



⑥発声

始めに「パパパ・タタタ・カカカ」または「パタカ」と5~6回ゆっくり発語します。次に早く5~6回繰り返し発語します。

⑦終わりに

食事の直前に行うと効果的でしょう！食事前にゴクンと唾液を飲みこんで、喉の動きを確かめてから、さあ食べましょう！

