

# すまいる

vol.055 清穩の庵 3月



## ひなまつり



雛祭り会では、ちらし寿司や春の食材を使用した  
 ばっけ味噌の豆腐田楽や菜の花の胡麻和えなど  
 行事食を通し春を味わい、おやつには利用者様と  
 桜あんみつを作り、甘酒と一緒に召し上がりました。  
 女性の利用者様はお化粧やマニキュアをして  
 雛祭りの顔抜きパネルで写真撮影を行いました。



### 健康 トピックス

## 口腔ケアと嚥下体操

口腔機能は、食べることやコミュニケーションにかかわる重要な役割を果たします。食事前の準備とし、嚥下体操を行ない口腔機能を維持していきましょう。



**1 姿勢**  
 リラックス  
 リラックスして肩かけた姿勢をとります。

**2 深呼吸**  
 すってー  
 お腹に手をあてて、ゆっくり深呼吸をします。

**3 首の体操**  
 ゆっくり後ろを振り返る。左右とも行う。  
 耳が肩につくように、ゆっくりと首を左右に倒す。  
 首を左右にゆっくりと1回ずつまわす。

**4 肩の体操**  
 両手を頭上に挙げ、左右にゆっくりとさげる。  
 肩をゆっくりと上げてからストンと落とす。  
 肩を前から後ろ、後ろから前へゆっくりまわす。

**5 口の体操**  
 口を大きく開けたり、口を閉じて歯をしっかりと噛み合せたりを繰り返す。  
 口をすぼめたり、横に引いたりする。

**6 頬の体操**  
 頬をふくらませたり、すぼめたりする。

**7 舌の体操**  
 舌をべーと出す。舌を眼の奥の方へ引く。  
 口の両端をなめる。  
 鼻の下、顎の先をさわるようにする。

**8 発声練習**  
 「バ・ビ・ブ・ベ・ボ」  
 「バ・タ・カ・ラ」をゆっくり、はっきり、繰り返す。

**9 咳払い**  
 エヘン  
 お腹を押さえてエヘンと咳払いをする。

参考資料：e-ヘルスネット（厚生労働省）、はじめよう！ やってみよう！ 口腔ケア 理学療法士：今成 紗代

☆来月の行事予定…お花見ドライブ、お誕生日会を予定しております。



社会福祉法人 うえるかむ ■ 小規模多機能型居宅介護 清穩の庵

TEL 022-797-8517