

すまいる

vol.67 3月



ひなまつり

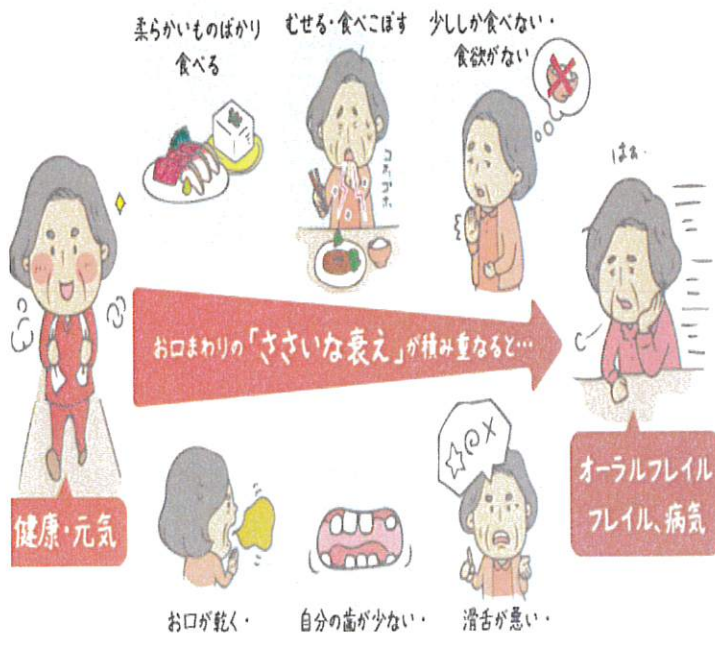


今年のひな祭りは、女性利用者様に化粧やマニキュアをして参加をして頂きました。顔を見合わせて笑いながらお互いに「あら、きれいになったこと〜！」と笑いながら話しており、昔を思い出し「昔はよく雛人形を飾ったね〜懐かしいねえ」と懐かしみながらのひな祭りでした。おやつには、雛あられやおしるこを食べ口紅は落ちてしまいましたが、利用者様作の雛飾りを持ち記念撮影を行い、いっぱい笑った楽しいひな祭りとなりました♪



オーラルフレイルについて

自宅でカンタン やってみよう
オーラルフレイル予防&改善に「健口体操」



● 頬の運動

頬を膨らます → 口をすぼめる → 口を大きく開ける

● だ液腺のマッサージ 3ヶ所のだ液腺を刺激して、つばを出すやすく

親指以外の4本の指を耳の前の頬に押し当てぐるぐる回す → 親指をあごの骨の内側にあて耳の下からあごの下まで押す → 両手の親指を揃えてあごの真下から上へと押し上げる

● 舌の運動

舌を出して上へ → 舌を下に伸ばす → ぐるっと回す(左右)

● 言葉の体操

「ば」「た」「か」をはっきり発音する

ばばば
たたた
かかか

来月の行事予定は、お花見会・誕生日会を予定しております。