



## 看護コラム ②

### 嚥下体操

食べるための筋肉をトレーニングする体操が、嚥下訓練です。出来るだけ誤嚥せず、おいしく食事をして頂くために実施しています。

<p><b>1 姿勢</b></p> <p>リラックスして腰掛けの姿勢をとります。</p>	<p><b>2 深呼吸</b></p> <p>お腹に手をあてて、ゆっくり深呼吸します。</p>	<p><b>3 首の体操</b></p> <p>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。</p>	
<p><b>4 肩の体操</b></p> <p>両手を頭上に挙げ、左右にゆったりとさげる。 肩をゆったりと上げてからストンと落とす。 肩を前から後ろ、後ろから前へゆったりまわす。</p>	<p><b>5 口の体操</b></p> <p>口を大きく開けたり、口を閉じて歯をしっかりと噛み合わせたりを繰り返す。 口をすぼめたり、横に引いたりする。</p>		
<p><b>6 頬の体操</b></p> <p>頬をふくらませたり、すぼめたりする。</p>	<p><b>7 舌の体操</b></p> <p>舌をペーと出す。舌を喉の奥の方へ引く。 口の両端をなめる。 鼻の下、顎の先をさわるようにする。</p>	<p><b>8 発音の練習</b></p> <p>「パ・ピ・プ・ペ・ポ」「パ・タ・カ・ラ」をゆっくり、はっきり、くり返す。</p>	<p><b>9 咳ばらい</b></p> <p>エヘン お腹を押さえてエヘンと咳ばらいをする。</p>

### 行事予定

- 2月 節分
- 3月 ひなまつり
- 4月 お花見

# こすもす園通信 謹賀新年

第8回  
平成30年1月発行  
年2回(7月・1月発行)



新年あけましておめでとうございます。  
皆様におかれましては、新春を健やかに迎えのことと心からお喜び申し上げます。

昨年は、新年早々に大相撲の稀勢の里が日本人として19年ぶりの新横綱に昇進し、また、30年ぶりに最多連勝記録を更新した、まだ14歳の中学生プロ棋士の藤井4段が現れるなど、大いに盛り上がった一年となりました。

こすもす園でも様々な楽しい企画を昨年行い、その活動の一部を広報誌に掲載させて頂いております。今年は、どんな驚きや楽しいことが起きるのか楽しみです。まだまだ寒い日が続きますので、ご自愛ください。

本年もよろしく願いいたします。

平成30年1月吉日

# 敬老会



ご利用者様への感謝と敬意を込め、敬老会を行いました。  
ボランティアさんが来て下さり、歌などを披露され楽しい時間となりました。又、お饅頭を皆様美味しくいただいていたいました。

皆々様の  
ご長寿とご健康を、職員一同、心よりお祈り申し上げます。



# HAPPY BIRTHDAY



毎月、お誕生日会を開催しています。  
ご家族様も参加され、職員と一緒に祝いしています。  
ご利用者のご希望により外出する事もあり、美味しい食事を楽しまれています。皆さん様々な形で、楽しい一時を過ごされています。

# 新年会



運動会の開催も今年で2回目！沢山の家族様にも参加して頂き、盛大に開催する事ができました。ボール渡しに玉入れ、洗濯物たたみに車椅子競争と、仁義なき戦いが繰り広げられ大盛り上がり！紅・白どちらが勝利したかと言うと・・・なんと！！同点でした！いつも見られない皆様の意外な運動能力の高さをまのあたりにした一日でした。事故もなく無事に運動会を終了する事が出来ました。ご協力、ありがとうございました。

2018年1月1日、新たな年の幕開けです！！今年も、こすもす神社で初詣と新年会を行いました。おみくじを引いて神社で参拝し、お神酒を頂きました。皆で新年のお祝いが出来て良かったです。

# 収穫祭

# クリスマス会



切り干し  
大根作り

枝豆  
ずんだ  
餅作り

こすもす園で収穫した野菜で、お料理をして頂きました。切り干し大根は、若い時に作っていた方が多く、作るのに大変勉強になりました。次回の収穫を楽しみにしている方が多いです。



**MERRY CHRISTMAS !!**  
クリスマス会では、職員とご利用者様の出し物を行いました。皆さん、ニコニコしながら楽しまれていました☆☆

クリスマス会での一番の楽しみは、クリスマスケーキだったそうです。美味しいと言われて、なかには、おかわりされた方もいました。