

口腔機能の低下を予防する体操

くちびるを破裂させるように
上下の唇
機能低下
吸う・飲むのが難しくなる

舌の先を歯切れよく
舌の先
機能低下
食べ物を押しつぶせなくなる

舌の奥をのどに押し付けるように
舌の奥
機能低下
飲み込みが難しくなる

舌の先をクルクルまわして
舌を反らせる
機能低下
食べ物を丸められなくなる

「パ」は、唇をしっかり閉めて発音します。唇を開け閉めする力を強めます。

「タ」は舌を上あごにしっかりとくっつけることで発音します。舌の先の力を強めます。

「カ」はのどの奥に力を入れて、のどを閉めることで発音します。舌の奥の力を強めます。

「ラ」は舌をまるめ、舌先を上の前歯の裏につけて発音します。舌を巻く力を強めます。

食事の前は機能訓練指導員と一緒に口腔体操を実施しています。長く口から食事を召し上がられ、味を楽しみ、長生きをするにはその方にあった食事形態やトロミの調節・口腔ケアが大切です。口腔体操をもその中の一つ。楽しみながら取り組んでいます。



- パタカラ体操の7つのメリット
- ① 咀嚼・嚥下機能が維持、向上する
 - ② 唾液の分泌が促進される
 - ③ いびきや歯ぎしりが改善される
 - ④ 発音がはっきりし、口が動きやすくなる
 - ⑤ 入れ歯が安定する
 - ⑥ 口呼吸から鼻呼吸になり、口臭が改善される
 - ⑦ 小顔効果や顔のたるみなどアンチエイジングにも

5月12日は国際看護師の日

今からちょうど200年前、1820年のこの日、「クリミアの天使」と呼ばれ、近代看護を築いたフローレンス・ナイチンゲールが誕生したことにちなみ、国際看護師協会(本部:ジュネーブ)により制定されました。21世紀の高齢社会を支えていくために、私たち天摂会職員一同は、看護の心、ケアの心、助け合いの心を育んでいきたいと思っています。



新型コロナウイルス感染対策による長期にわたる面会制限により、皆さまにはご不便とご心配をおかけしております。ご利用者の皆さまは、お変わりなく元気に過ごされております。天摂会では「新型コロナウイルス感染症への対応」の指針を定め、施設内に関わらず、日々の行動においても感染対策・健康管理を行っております。日ごろの様子など、気になることがございましたら遠慮なくご利用の施設までお問い合わせください。

社会福祉法人 天摂会 <http://www.tensetsukai.or.jp/>

ハートフル多聞 坂根 〒709-0873 岡山市東区瀬戸町坂根 792-14 TEL (086) 953-0011 FAX (086) 953-0012	特別養護老人ホーム多聞荘	多聞荘ショートステイセンター
多聞荘デイサービスセンター	ケアハウスたもん荘	多聞荘指定居宅介護支援事業所
ハートフル多聞 山陽 〒709-0827 赤磐市山陽 1丁目6番3号 TEL (086) 958-5511 FAX (086) 958-5512	山陽多聞荘デイサービスセンター	
ハートフル多聞 〒709-0861 岡山市東区瀬戸町瀬戸 33 TEL (086) 952-5200 FAX (086) 952-5203	サービス付き高齢者向け住宅	小規模多機能型居宅介護
ハートフル多聞キッズルーム	ハートフル多聞スマイルキッズ	
訪問介護 〒709-0861 岡山市東区瀬戸町瀬戸 12-1 TEL (086) 952-2288 FAX (086) 952-5515		
ハートフル多聞指定居宅介護支援事業所 〒709-0861 岡山市東区瀬戸町瀬戸 36-1 TEL (086) 952-5020 FAX (086) 952-0058		
ハートフル多聞相談支援事業所 〒709-0861 岡山市東区瀬戸町瀬戸 36-1 TEL (086) 230-2250		
ハートフル多聞 備前 〒705-0025 備前市鶴海 2401 TEL (0869) 65-8975 FAX (0869) 65-8234	特別養護老人ホーム備前多聞荘	備前多聞荘ショートステイセンター
備前多聞荘訪問介護	備前多聞荘相談支援事業所	

月刊たーくんはデイサービスご利用者様が三つ折りにしてくれています。 2020年5月号

社会福祉法人 天摂会

Facebook やってます!

月刊 たーくん

盲養護老人ホーム備前多聞荘

利用者様と一緒に中庭で焼きそばを作りました。焼きそばを焼いてくださった利用者様は「楽しかったー」と喜ばれていました。建物の中までソースの良い匂いが充満し、皆さん笑顔で「おいしい!」と満足された様子でした。

山陽多聞荘デイサービスセンター



利用者様やご家族様に日常生活での問題点をお聞きし、それに対応する機能訓練を実施しています。在宅生活での動作が維持・改善できるように一人一人に合った機能訓練をしています。3か月に一度、機能訓練指導員がご自宅を訪問し、現在行っている機能訓練の説明やアドバイスも行っています。

特別養護老人ホーム多聞荘



ちょっとそこまで散歩♪ 利用者様と春を感じてきました。外の空気や植物達も少しずつ春に近づき、過ごしやすくなって来ましたね。でも、まだ寒暖差の激しい日もあったりしますので、皆さん体調に気をつけてお過ごしください♪

メダカを飼い始めました。

桜を愛でながらお花見弁当を楽しみました

特別養護老人ホーム備前多聞荘



備前多聞荘の桜も満開になり、うぐいすの鳴く声が聞こえてきます(^^) 「さくら～さくら～」と歌い出す方、うぐいすに負けずと口笛を吹いて笑う方、たくさんの笑顔が見られ、私達職員も顔がほころぶお花見となりました。

多聞荘デイサービスセンター



4月より新しいご利用者様が増えて賑やかになりました。今年は暖冬のため昨年より桜の開花が早く、3月末より駐車場の桜を見に散歩に行きました。毎年桜の木の下で記念撮影を行っているのですが、楽しみにされている利用者様が多く、おめかしをして、いつもよりいい表情を見せてくださり楽しい思い出ができました。

多聞荘開設時より約24年間、看護師として勤務されました。長きにわたりお疲れさまでした。

介護リーダーになりました。今まで以上に頑張ります！ W(・ω・)W

4月は出会いや別れの季節。新しい環境で忙しい日々を送られている方もいらっしゃると思います。特養でも新しい仲間を迎え、更なる向上を目指して精進してまいりますので、今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

ハートフル多聞



ハートフルに隣接する瀬戸公民館の桜が綺麗に咲きました。いろいろと自粛が必要で、こもりがちになってしまうので、気分転換にとお花見散歩に少しだけ出掛けました。綺麗な花々から元気をわけてもらい、みなさんからも笑顔の花が咲きました。

ケアハウスたもん荘



今年も綺麗に多聞荘の桜が咲き、食堂からもお花見が出来ました。

ケアハウスに入居されている方を対象に水分補給勉強会を実施しました。隠れ脱水の予防、水分不足になると現れる症状、病気についての動画を観て資料と照らし合わせながら理解を深めて頂きました。隠れ脱水の恐ろしさ、水分補給の大切さが伝わったように思います。最後に経口補水液を作りました。手頃で簡単に出来るということで、「早速買い物に行った時に材料買って作ってみます！」と声が上がっていました。

手作り経口補水液：水1ℓ（水道水を使用する場合、煮沸させて下さい。）
砂糖40g、塩3g、レモン果汁等 適宜
注意：保存には向きません。その日の内に飲み切るようにしてください。