

12月号 **しんゆり訪問リハ通信** 

～新百合ヶ丘総合病院訪問リハビリテーションより～

TEL:044-322-8368 FAX:044-322-8427

責任者:秋山 真奈美 作成者:阿部 由菜

いよいよ師走の時期です。皆様はどのような一年を過ごされたのでしょうか。

窒息・誤飲事故にご注意を！

12月から1月にかけては、特にお餅やお団子での窒息事故が増えていきます。安心してお食事が出来るように、**小さく切ってよく噛んでから飲み込むこと、飲み物を飲みながらゆっくりと食事をする**ことを心がけましょう！



今月はお顔の体操をご紹介します。来年も素敵な笑顔でいられるように、ぜひ一緒にやってみましょう！

→習慣にすると…？

- のみこむ力
- かむ力のアップ
- 入れ歯の安定
- お口の乾燥や口臭予防
- いびきや歯ぎしりの改善

～お口の筋肉を鍛える！パタカラ体操～

パ 口唇を閉じる	タ 口蓋に舌先をつける
	
カ 口蓋の奥に舌の付け根付近をつける	ラ 巻き舌にして口蓋に押し当てる
	

「パ」を5回「パ、パ、パ…」 **出来るだけ**
 「タ」を5回「タ、タ、タ…」 **大きく！**
 「カ」を5回「カ、カ、カ…」 **はつきり！**
 「ラ」を5回「ラ、ラ、ラ…」 **はやく!!!**
 1文字ずつ「パ・タ・カ・ラ」を5回
 「パタカラ、パタカラ…(5回)」を3セット
 を行いましょう。

(東京都健康長寿医療センターより引用)

～お知らせ～

年末年始の休業 12/30(金)～1/3(火)

来年も皆様が安心してリハビリが出来るようにサポートさせて頂ければうれしいです！
 よいお年をお迎えください♪