

ほいっと!

通所だより

発行
No.12

令和3年
6月号

太陽通所
ハピリテーション

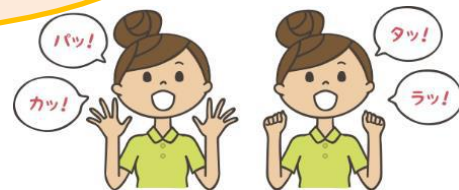
6月4日は虫歯の日。また6月4日～10日は歯と口の衛生週間となっています。

歯と口の健康は全身の健康にもつながります。この機会に、歯と口の健康について

知識を深めましょう!



毎日、食事の前の**口腔体操**
(パタカラ)は何の効果がある
のでしょうか??



パ

「パ」は唇をしっかりと閉めた後に口を開いて発音します。

「パ」の発音は唇を閉める筋力を鍛え、食べ物を口からこぼさないようにします。

タ

「タ」は舌を上あごにしっかりとくっつけて発音します。

「タ」の発音は上あごから下あごへ舌を打ちつけるので、舌の筋肉トレーニングになります。

カ

「カ」はノドの奥に力を入れて、ノドを閉めるようにして発音します。

「カ」の発音は、誤嚥せずに食べ物を食道に送るトレーニングができます。

ラ

「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。

「ラ」の発音は、食べ物をノドの奥へと運ぶための舌の筋肉のトレーニングです。

口腔ケア委員会の丸山です。
歯ブラシは定期的に交換しましょう。
又、歯科受診をされた場合はお知らせ
ください。



5月のクラフト週間

5月のクラフト週間は、アロマキャンドルを作りました。好きな形、色、においをそれぞれ選んでいただき、自分でデザインを考えての制作で、特に女性の方に大人気でした！出来上がった作品はお部屋に飾ってくださいね。また作りましょう！



映像の旅に出かけました！



コロナウイルスの蔓延に伴い、出掛ける事も少なくなったと思います。気分転換もかねて、山鹿市を空から見たり、行ってみたい場所をリクエストしていただき、みなさんと映像の旅に出掛けました。昔、旅行に行った場所など、懐かしい話で盛り上がりました。また、一緒に色々な所へ旅に出かけましょうね♪



6月の予定

- ☆歯についての講習会 4日(金) 5日(土)
- ☆誕生会 ☆体重測定 1日(火)～5日(土)
- ☆クラフト週間 21日(月)～26日(土)

介護老人保健施設 太陽
山鹿市鹿本町津袋654-1
☎0968-
(46)-6111

お気軽に

相談下さい



