

丘だより 2月号



注意!

誤嚥性肺炎 しっかりごっくんして肺炎を予防!!

「肺炎」を引き起こす

人は年をとるにつれ、「ごっくん」と飲み込む力が弱くなっていきます。しっかり飲み込めずに食べ物が気管に入ってしまうと、咳き込んでつらいばかりでなく、「細菌も気管から肺へと入り「肺炎」を引き起こす



「パタカラ体操」

もし普段から食事で咳き込みがちな方は、飲み込む力が弱まっている可能性が高く、肺炎のリスクもたかくなっています。そこで「ごっくんする力」を鍛える「パタカラ体操」をご紹介します。

カンタン

2分でできる!

パタカラ体操

パパパ・タタタ・カカカ・ラララ

と、毎回の食事の前に10回繰り返して発音するだけ!

なぜ「パ・タ・カ・ラ」と発音するの?

それぞれを発音することには下のような効果があります。発音のコツを意識するとより効果的です!

パの効果

唇を開け閉めする力を強くします

弱くなると・・・
飲んだり吸ったりするのが難しくなります

☆発音のコツ

大きく破裂するように!

タの効果

舌の先の力を強くします

弱くなると・・・
食べ物がつぶせなくなり飲み込みにくくなります

☆発音のコツ

強く「タッタッタ!!」

カの効果

舌の奥の力を強くします

弱くなると・・・
飲み込むことが難しくなります

☆発音のコツ

舌の根元をのどに押しつけるように!

ラの効果

舌を巻く力を強くします

弱くなると・・・
食べ物をのどの奥に送りにくくなります

☆発音のコツ

舌をしっかり巻いて!

「パタカラ体操」には「ごっくんする力」を高めるだけでなく、いびきや歯ぎしりの改善・唾液の分泌が増える・表情が豊かになる・入れ歯が安定するなど、様々な効果があります。是非、毎日の習慣にして、健康なお口を維持しましょう! (奥原歯科医院様より参考資料を提供して頂きました) 栄養科 高田 望

デイケア 猪突猛進

デイケアでは、毎年その年の干支になる作品を作り一年間飾っています。今年、『猪』ですが、最近ニュースなどで見る猪は、人間を襲ったりととても凶暴な印象があります。しかしデイケアに現れた猪はとても愛らしい親子の猪でした。ロールピクチャーで作ったり、フラワー紙を丸めたり、こよりを作って木や草を作り、とても細かい作業の積み重ねで出来ています。ロイヤルの丘にいらっしゃった時は是非一度、デифロアに可愛い猪の親子を見に来て下さい。



デイケア 介護職員 清水桂子

2階 クリスマス会

12月24日に2階では職員がサンタクロースやトナカイに扮しクリスマス会を行いました。サンタ、トナカイと一緒に利用者にくじを引いてもらい、プレゼントを配りました。プレゼントを配っている間は、歌を歌ったり、お菓子を食ったりして楽しく過ごす事が出来ました。プレゼントをもらった利用者はうれしい顔をしたり、「これ、な〜に」と不思議な顔をしたりしていました。笑顔いっぱい終了し、最後のあいさつでは拍手をしていただきました。

2階 介護職員 沓沢武久



3階 クリスマス会

12月25日3階はクリスマス会を開催しました。サンタクロースも参加してビンゴ大会を開催しました。ビンゴになった方から好きなプレゼントをGET!



全員にプレゼントをお渡しする事ができました。皆さんには去年も、沢山の行事に参加していただきました。今年も、職員一同面白い行事を考えていきたいと思ひます。今年もよろしくお願ひ致します!



3階 介護職員 田淵美穂

4階 クリスマス会

昨年末も、4階では恒例のクリスマス会を行いました。いつもと違うのは、会の初めにクリスマス行事の始まりについて、クリスチャンでもある職員からご利用者の皆様に分かりやすくお話をしてもらったところ
です。ご利用者の皆様にとって、クリスマスはあまり馴染みがなかったかもしれませんが、話を聞く途中
途中で、「へ〜」とか、「ほ〜」などと、感嘆の声を上げて聞いているご利用者もいらっしゃいました。

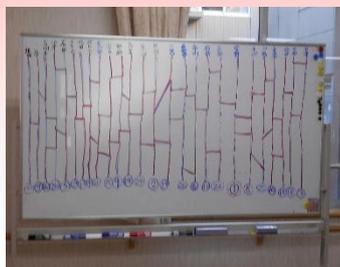
しかし、それ以上の喜びの声を上げてもらえたのは、もちろんクリスマス
プレゼントをお渡しする時で、ささやかではありますが、皆さん喜んで受け取っ
ていただけました。一緒に記念写真をとっていたところ、「私にもその帽子かぶ
らせて〜」と職員がかぶっていたサンタの帽子に興味をもたれたご利用者様も
いらっしゃったので、その帽子をかぶってもらい、記念にパチリと写真を
沢山撮らせていただきました。今年も、皆さん一緒に元気にクリスマスを迎え
たいと思います。

4階 介護職員 水村勇史



5階 クリスマス会

5階の12月の行事はクリスマス会を開催しました。あみだくじでプレゼントを選べる順番を決め、全ての
ご利用者様が豪華(?)なプレゼントを選んでいただきました。プレゼントを貰い、ご利用者様の多くが笑
顔で喜ばれていました。後半には職員3名が仮装し、ハンドベルの演奏を行いました。職員もあまり縁の無
いハンドベルで、3名の職員はこの日のために猛練習を積み披露しました。拍手喝采で職員も安堵の表情を
浮かべていました。一年後には、今回以上のクリスマス会を企画するつもりなのでお楽しみに。



5階 介護職員 穂本高浩

6階クリスマス会

6階では12月25日に平成最後のクリスマス会を開催しました。職員
がサンタやトナカイの服を来てビンゴ大会を行ない、利用者様の中には初
めてビンゴを体験する方がいらっしゃり、大いに盛り上がりました。
普段大きな声を出さない方が「リーチ!」や「ビンゴ!」と大声を出し
ながら手を挙げて景品を受け取る顔は嬉しさいっぱいでした。景品を渡
した後に、サンタの帽子をかぶり記念写真を撮りました。クリスマス会終
了後は、利用者様同士で景品を見せ合いながら談笑し楽しかったと話され
ていました。今後もご利用者様が楽しめるような行事を企画していきたい
と思います。

6階 介護士 和田愛



職員紹介



はじめまして、インドネシアから参りました。ウィンディタ・オクタフィアと申します。昨年11月5日より、4階の介護職員として勤めております。前職は山梨県の特別養護老人ホームで約7年間ですが、同じ介護職員として働いていました。転職は初めてで、最初は不安でしたが、皆さんにとっても丁寧にゆっくりやさしく教えていただけているので、安心して感謝しています。

私は歌を歌うことが大好きで、レクリエーションの時間にご利用者と一緒に歌を歌って楽しい時間を過ごせてうれしく思います。これからもどうぞよろしくお願ひします。

4階 介護職員 ウィンディタ・オクタフィア



昨年10月1日に事務課へ入職しました栗林千歳です。通所リハビリテーションの請求業務を担当しております。入職して間もない頃、直接かかわる機会が少ないにもかかわらず、ご利用者様から名前を呼んでもらった時は嬉しかったです。私も皆様の顔と名前を早く覚えるよう努めております。

だいぶ仕事に慣れてきましたが、まだ教わることもたくさんあると思います。施設の一員として力になれるよう頑張っていきたいと思っておりますので宜しくお願い致します。

事務職員 栗林千歳



9月11日に入職した松居綾子です。配属先は1階受け付け、事務課になります。前職は、光学部品を試作販売する会社で営業事務をしておりました。全く違う業種へ転職する事への不安と新しい事を学ぶ楽しさを日々感じています。まだまだ慣れない事ばかりですが精進していきたいと思っておりますので、どうぞよろしくお願ひいたします。

事務職員 松居綾子

利用者様が作成している作品の紹介

5階一般棟では、1日の施設生活の中でグループリハビリやレクリエーション等のアクティビティーがありますが、それ以外にご利用様が余暇を利用し作成している作品を一部紹介したいと思います。



今回掲載させていただいた作品の作成時間は1作品につき、数十分から数時間程度かかるそうです。5階フロアには他にも沢山の作品が飾ってあります。是非5階に見に来てはいかがでしょうか。

5階 介護職員 穂本高浩