

## 家庭での簡単リハビリ

### [第8回] 飲み込みの力の確認を！

高齢になると、特別な病気が無い場合でも筋肉が衰えたり、飲み込みが悪くなったりするものです。第5号では「誤嚥<sup>ごえん</sup>」しにくい筋肉を作る、「顔の体操」について掲載いたしました。今回は、日頃の飲み込みの力がどの位なのかを知って頂くために、反復唾液飲みテストを紹介いたします。

#### 反復唾液飲みテスト

軽く口の中を湿らせる。

30秒間、空嚥<sup>からえんげ</sup>下（ゴクン）を何回も繰り返す。



30秒間で3回できなかつた方は、飲み込みに何らかの問題が考えられますのでご相談ください。いつまでも美味しいご飯を楽しく食べられるよう、当テストを「誤嚥」の予防にお役立ててください。

言語聴覚士主任 清水 俊輝

### 茶話会

5月18日、介護病棟では「茶話会」を行いました。食堂に集まり、「春が来た」、「茶摘み」を皆様に合唱しました。曲がかかると共に、口ずさむように歌い始め、「懐かしいね」という声が多く聞かれました。



職員が行った紙芝居では、耳を傾けじっと絵を見つめる患者様の様子が見受けられました。

最後にはコーヒー・紅茶を用意し、ゆったりとした雰囲気の中で患者様同士が声をかけ合う、笑顔あふれるレクリエーションとなりました。



介護福祉士 佐々木 亜也加

### 運動会

6月19日、介護病棟では「運動会」を行いました。

万国旗などの飾りや聞き覚えのある運動会の音楽で、病棟はすっかり運動会ムードになり、赤組と白組に分かれた患者様が、玉入れ、ボール運びレースと白熱した戦いを繰り広げられました。



今回は白組の優勝で終わりましたが、勝敗に関係なく、患者様の笑顔がとても印象的でした。

介護員 竹端 賢一

### 編集後記

新緑をひときわ鮮やかに感じる季節となり、念願の新棟が完成してから早くも3ヶ月が経ちました。今回は引越しに伴い新設されたデイケアセンター、歯科、リニューアルされた売店、理・美容室等にスポットを当てました。皆様是非足を運んでみてください。



介護員 藤本 英美