暖かい日が増えてきて、いろいろな花が咲く季節になりました。晴天の空を見上げていると、気持ちも明るくなりますね。

これからも、利用者様やご家族の皆様が穏やかな気持ちで過ごせるよう、いろいろな提案をさせていただきたいと思っておりますので、よろしくお願い致します。

# いきいき だより

NO.9　平成２９年４月

あわら複合ケアサービス
TEL　0776-77-2282
あわら市二面２丁目 302 番地

## ３月の風景

★活動の様子★

折り紙や色画用紙を使って作品を作っています。皆様とても上手に作られていました。できあがったものはご自宅にお持ち帰りいただいたのですが、ご覧になられましたか？

また最近、あわら複合では『蓮如さんカルタ』が流行っています（＾＾）

## ポータブルトイレの選び方

ポータブルトイレは、便座の高さが調節できるものがおすすめ！ベッドサイドに置く場合、ベッドの高さと同じくらいに合わせるとトイレへの移乗がとてもスムーズになります。

また、肘かけが取り外しできるタイプだと移動の邪魔になりません。

木調のポータブルトイレなどもあるので、お部屋の雰囲気に合わせて選んでみてはいかがでしょうか。

# 3月の風景

★お誕生会★

利用者様のお誕生日に手作りケーキをみんなで食べました（＾＾）

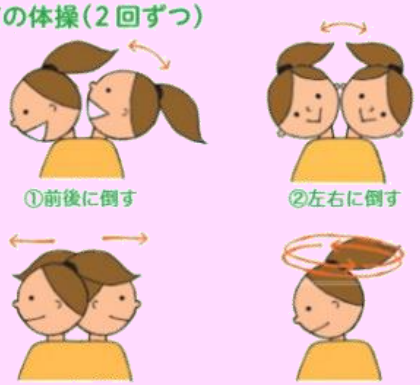
# 口腔体操の効果

看護師より

当事業所では、昼食の前に口腔体操を行っています。体操をすることにより誤嚥の予防や、顔の筋肉のリハビリにもなり、笑顔が出やすい、周りの方と楽しくおしゃべりできるなどの効果もあります。お家でもぜひやってみてください！！

## おいしく食べるための食前体操

### 1. 首の体操（2回ずつ）

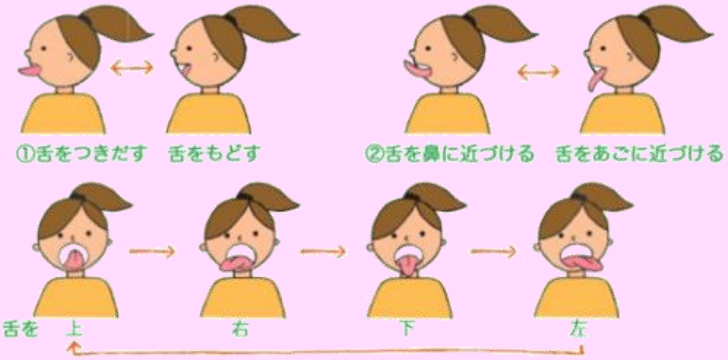



### 2. 口腔周囲のマッサージ

### 3. あご、くちびるの体操（2回ずつ）

### 4. ほほの体操

### 5. 舌の体操（2回ずつ）




口腔リハビリテーションは、病気・障害・老化などで動きが低下した口の機能の回復や、これ以上の低下を防ぐことを目的に行います。また、物をかむ為には舌やほほの動きが大切です。舌やほほのストレッチで、口の動きをしなやかにしましょう。

## ★あわら複合ケアサービスの精神★

理念　私たちはいつもあなたのそばにいます

目標　① 自宅での介護を希望されるご家族様を応援します

② 日常生活でできる活動を通して筋力低下を防ぎ、脳の活性化を図ります

③ 地域に密着したサービスを提供します

## 今月の行事

4/上旬　　お花見