

広報紙

老健まんだ

令和元年9月号 Vo1.57 / 偶数月20日発行

やさしいスタッフと
北山を彩る四季折々の自然の中
皆様の家庭への復帰をサポートします。
施設の見学やご利用については
お気軽にご連絡下さい。



発行元/社会福祉法人ほのぼの会 介護老人保健施設まんだ
〒691-0033 島根県出雲市万田町535番地1 (TEL.0853-63-5610)

リハビリ機器の紹介～足つぼ刺激グッズ～

足うらには全身に繋がる反射区があり、その反射区を刺激することで対応する身体の不調を改善することができます。健康長寿で過ごすための予防法としても足うらマッサージは重要視されておりマッサージをすることで血流増進効果も生まれ代謝アップに繋がり免疫力の向上に繋がることも示唆されています。代用品としてはゴルフボールを転がしてみたり、竹ふみをしてみるのもいいです。また、特別な機器がなくても気持ちがいい範囲で足うらをマッサージしてみてください。きっと身体もポカポカとしますよ！

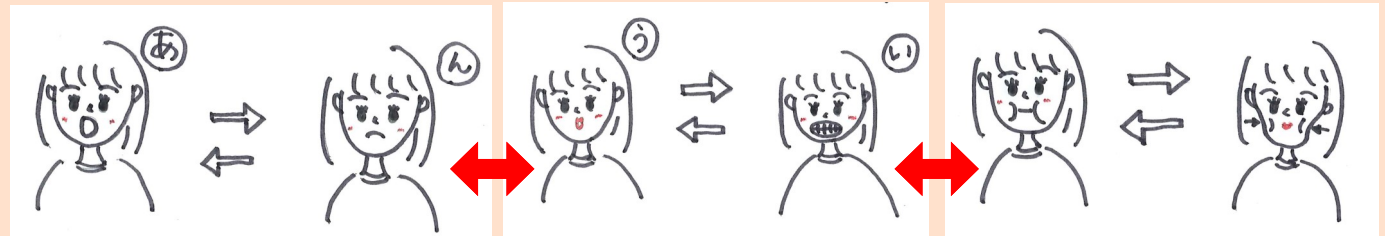


足を転がしてみたり、竹ふみをしてみるのもいいです。また、特別な機器がなくても気持ちがいい範囲で足うらをマッサージしてみてください。きっと身体もポカポカとしますよ！

いつまでも美味しく食事がとれるように お口と舌の体操

年齢を重ねていくと身体の筋力は少しずつ低下していきます。加齢に伴う筋力低下によって起こる老人性嚥下機能低下を「老嚥」といいますが、「老嚥」になっても体操などにより筋力を維持改善させることで、いつまでも美味しく食事をとり元気に過ごしていきましょう。

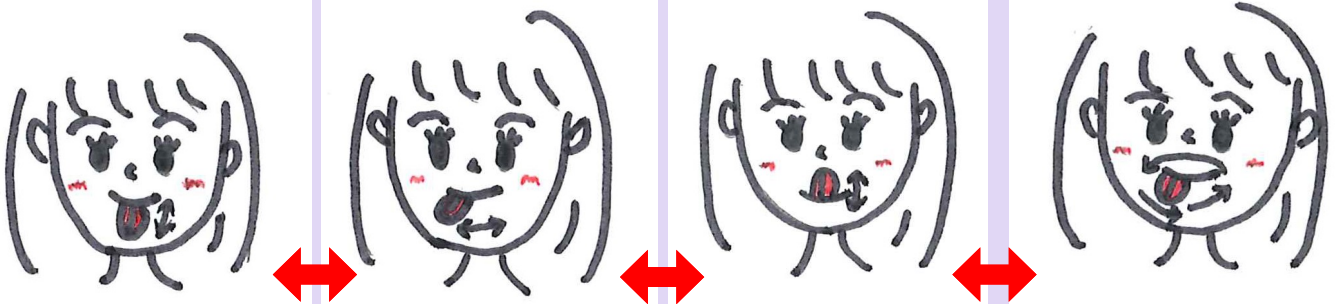
食べ物を飲み込みやすいよう口の中でまとめたり、しっかりと飲み込めるよう口唇周囲筋（こうしんしゅういきん）を鍛えましょう。（3～5回）



口を大きく開けます「あー」
口を閉じます「んー」

唇を突き出します「うー」
唇を横にひきます「いー」

ほっぺたを膨らまします。
ほっぺたをへこませます。



舌を出したり引いたりします（口は開けたまま）

舌を左右に動かします（口の端に舌先がつくように）

舌を上下に動かします

唇に舌先をあてながらぐるっと回します