

私は  
リハボンヌ



# リハボつ～しん

僕は  
リハボン



2018年7月 創刊号

## 「リハボつ～しん」創刊にあたって。

デイサービスリハボは開設から10年が経ち、ご利用様は日々、生活機能向上のために様々な機能訓練を行われています。この「リハボつ～しん」はデイサービスリハボでの出来事や健康に関する情報などを、ご利用者様や地域にお住いの皆様にお伝えできればと思い創刊致しました。今後も、無理なく、ゆっくり、なが～く情報発信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い致します。



管理者 鬼村

## 健康講座

### 嚥下体操について。



看護師 石原

声を出すということは、舌や口周りの筋肉を動かすことになり、「誤嚥（ごえん）」の予防にもなります。誤嚥とは食べ物や飲み物が本来なら食道に入るはずが、誤って気管に入ってしまうことをいいます。食べ物や飲み物が気管に入ると窒息のリスクがあるだけでなく、誤嚥性肺炎につながる可能性もあります。最近食事の時に噛みにくい、むせ込みがある、食べこぼしがある方や声が小さくなってきたという方はパタカラ体操がおすすめです。もちろん予防的に行うのもいいですよ。

パ



唇をしっかり閉じた状態から大きく口を開けて発音します。  
唇で破裂音を出すイメージで。  
唇を開けたり、閉じたりする時の動き。

タ



発音するたびに舌を上あごにしっかり付けるようにします。  
食べ物を押しつぶしたりする時の動き。

カ



舌の付け根を動かし喉の奥を閉めるイメージで動かします。  
気道を閉じる動き。

ラ



舌先を丸めて上あごを滑らせるよう発音します。  
舌がクルクル動かすことを意識しましょう。  
食べ物をまとめる動き。

## 発語の日とは。



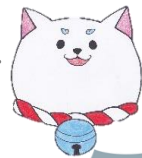
介護職 佐藤

「はつ（8）ご（5）」の語呂合わせでリハボでは8と5のつく日を“発語の日”としています。

土日と被らなければ1カ月最多で、5、8、15、18、25、28日と6日あることとなります。発声練習や運動中のカウント数えなど、いつもよりも意識して声を出して頂く日です。

## リハボンのつぶやき。

猫じゃなくて  
犬だワン。



医療法人田中外科 デイサービスリハボ  
住所：大阪府枚方市中宮西之町 14 番 6 号  
TEL：(072) 898 - 3551  
FAX：(072) 898 - 3555  
H P：www.ds-rehab.com



編集者：佐藤 発行責任者：鬼村