

# メロディーだより

Vol. 27

平成30年11月吉日 発行

## リハビリ外出



2階フロアの方はグリーンガーデンモールにて、パン屋さんでパンを買って食べたり、買い物をして楽しめました。

3階フロアの方はイオンモール神戸北店にて、たこ焼きや海鮮丼などの外食、買い物をしました。

日常とは違った環境の中で自然と会話や笑顔が増え、楽しい時間を過ごされました。



## おやつバイキング

- メニュー
- チョコレートケーキ
- さつまいもケーキ
- かぼちゃのプリン



## 職員紹介リレー

**療養支援課**  
**一般棟 介護福祉士**  
なかい みほ  
中井 美穂



こんにちは、3階で勤務しています。介護未経験でパートから働き始めて、正社員となりました。来年1月で、6年たちます。出勤するまで、家ではバタバタですが勤務中は気持ちを切り替えて利用者様に安心・安全で楽しくすごして頂けるよう心がけています。これからも毎日勉強ですが、利用者様を笑顔にしていけるよう、頑張っておりますのでよろしくお願いいたします。

- 11月 行事予定**
- 《ミニ運動会》 11月7日 13:20~14:20
  - 《メイクアップ写真会》 11月21日 10:00~11:30
  - 《寿司バイキング》 11月28日 12:00~12:40

**『ご面会者様へのお願い』**  
当苑では誤嚥・食中毒・のど詰め・トラブルの防止の為、面会時の飲食の持ち込みを禁止しています。どうしても希望される際には詰所にお申し出下さい。\*のど詰めや誤嚥時の責任は負いかねますので宜しくお願い致します。

# デイケアいずむ

## 食事の前に口腔体操

秋も深まってまいりました。お食事の美味しい季節ですね。デイケアでは屋食の前に口腔体操を行なっています。発声を行ない、口の動き、歯の動き、そして呑み込みを行ないやすくする為のパタカラ体操です。すごく簡単なことですが、色々なアレンジを加えながら「パ」「タ」「カ」「ラ」を発音していきます。しっかりと区切って大きな声で発音しますが時には歌うようにリズムカルに発生しています。ゲームの様に「パ」のつく食べ物は？などなど、楽しみながら行なっています。



「パ」は、破裂音といって唇を閉じないと発音できませんよね。ということは、唇を閉める筋力を鍛えて、食べ物のこぼれを防ぎます。

「タ」は、舌の先を上あごにしっかりつけて、下あごに打ち付けて発音します。

尖舌の筋力を鍛えて、食べ物を押し潰したり、ゴックンと飲み込みを良くします。

「カ」は、舌の奥の方を上あごにつけ下あごに打ち付けて発音します。飲み込み時には一瞬呼吸を止めて、食道へと送り込みます。「カ」の発音は、しっかり送り込むことが出来るようになります。

「ラ」は、舌の先をくると上の前歯の裏に挙げて発音します。尖舌の挙上訓練になり、食べ物を奥へと運びやすくするための運動になります。

ぜひ、ご家庭でもやってみてください

## リース作り

「ひし形に折るのが難しい」と言いながらも上手に折り、かわいいリースの完成です。



## フラワーアレンジメント



## 職員紹介リレー

音楽療法士 **うめたに ひろこ**  
**梅谷 浩子**



週2回、丹波市より通っております。利用者様の日常に爽やかな音楽を宅配便の様に届けたいと願いつつ、7年の月日が流れております。利用者様がふと心が寂くなる時はそっと寄り添い、お元気で在る時は私の存在を忘れていただける様なそんな空気の様な月の様な太陽の様なセラピストになりたいと思っております。ライフワークで昨年インドにて“笑いヨガ”ティーチャーの資格を取得し、毎日自分の為に笑う様にしております。笑顔は(ミラーニューロン)笑いは伝染します。まず、自分自身の心を笑顔で鍛えて明るい音楽活動が行えます様に頑張ります。～あなたが笑えばあなたが変わる。あなたが変われば世界が変わる。～

## 《11月行事予定》

- 《リハビリ外出》 11月 6日(火)
- 《ミニ運動会》 11月 7日(水)
- 《メイクアップ写真会》 11月21日(水)
- 《フラワーアレンジメント》 11月12日(月) 28日(水)

