



魚の町だより



6月なかなか長崎県は梅雨入りしませんでしたね。降りそうで降らない、でも湿気だけが多い不快な天気が続きました。でも、ようやく6月終わりごろから、ポチポチ雨模様になり、梅雨らしい感じになってきました。しかし、このまま少ない雨量のまま夏を迎えてしまうと、水不足になりそうで少し不安ですね。5月より新しい年号に変わり約2か月が経ちました。ようやく令和にも慣れてきた感じですが、皆さんはいかがでしょう？

6月のイベント

6月のイベントは、眼鏡橋のある中島川が歩いてすぐなので、紫陽花散策に行ってきました!! 幸い梅雨の晴れ間で天気にも恵まれ気持ちよく散策できました。また、月ごとに入れ換えているデイサービス入口の飾り物も皆さんの一緒に共同制作しました。

散策 & 共同制作

【あじさい散策】



今日は、よう晴れてあじさいのきれいかねえ!! 歩いて来れたばい!!



魚の町デイサービスセンター

095-824-9000

管理者 辻 伸也 生活相談員 河崎智絵

今月のまめ知識

家庭で行う口とのどのリハビリテーション
—嚥下機能の改善を目指して—
今回は、第4回目として「呼吸訓練」をご紹介します。誤嚥を防ぐための訓練で、呼吸量を増大させて誤嚥したものを吐き出す力をつけます。

①フローイング法 (3~5回)

ペットボトルの上に穴を開け水を数センチ入れストローを差し込みます。しっかりと息を吸ってできるだけ長くストローで吹き出しましょう。



②咳払い (2~3回)

ゆっくりと息を吸って意識的に咳をします。



③ハフティング (2~3回)

咳払いが難しいときは、ゆっくりと息を吸ってから声を出さずに「ハーッ」と強く最後まで息を吐きます。



【共同制作】

