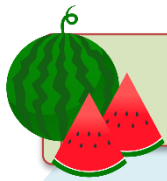


# 魚の町だより



8月は予想をはるかに超えた猛暑!!酷暑!!暑くて暑くて大変でしたね!!ご利用者の送迎で、カンカンに日が照り付ける中、階段を上ったり降りたり、がんばって通っていただきました。本当に感謝致します!!また、8月は早々と立て続けに台風が来ましたね。直撃こそ免れましたが、大雨警報で不安な日々を過ごすことになりました。下旬からは秋雨前線により雨の多い日々が続きましたが、これって、もう秋の訪れでしょうかね?



## 8月のイベント



暑さが続く中、イベントとして暑気払いをおこないました。今回は上半身、指先を使うリハビリを兼ねたゲームを3種ほどご用意しました。洗濯ばさみで折り紙の魚をつまみ上げるゲームや風船にお手玉を当てるゲームなど、皆さんとても集中しておられました。

## 暑気ばらい

【手作りゲーム】



ゲームの後は、リンゴやバナナ、イチゴなどの果物で作ったフレッシュジュースで乾杯しました!!

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  
一嚥下機能の改善を目指してー

今回は、第6回目として「口腔ケア」をご紹介します。口腔ケアには、①唾液の分泌促進②誤嚥性肺炎の予防③心臓病予防④糖尿病予防に効果があります。また、全身の健康維持を図ることができます

### 1.ブクブクうがいによる保湿

乾燥した状態で口腔ケアをおこなうと、汚れの除去に時間がかかります。ブクブクうがいで口腔内を潤すことで、汚れがふやけて除きやすくなりますので、以下の手順でおこないきましょう!!

- ①水をお口に含み左の頬を膨らませ3~4回ブクブク動かす。
- ②今度は右の頬を膨らませ3~4回ブクブク動かす
- ③顎を上下に動かしながら、上唇と歯茎の間で3~4回ブクブクと動かす。
- ④頬全体を膨らませ、3~4回ブクブクと動かす。



### 2.ブクブクうがいができない場合

お水をお口に含んでブクブクうがいができなくても、口腔内の保湿は必要です。以下のようにして口腔内をきれいにし潤いを与えましょう!!

- ①口腔内に食べかすが残っている場合は、市販の口腔ケア用ウェットティッシュや、水をしぼったスポンジブラシで拭き取る。
- ②歯ブラシやスポンジブラシで歯や粘膜をきれいにする。

③最後に市販の口腔ケア用ウェットティッシュや水をしぼったスポンジブラシで口腔内を拭き取ります。

