



座位でマッサージ

ベッドでも  
ストレッチします

男女で1番の年長者



準備体操で怪我予防

## ☆今月の施設内風景

### 熊谷の休日



熊谷です🐻

皆さんはどのようなGWを過ごしましたか？

私は、岩手県から母と親戚が来て熱海旅行へ行ってきました。

日本屈指のパワースポット『来宮神社』へ行き、樹齢2100年以上の大楠から強力なパワーをもらってきました🌿その他、熱海の海沿いを歩き、三島のスカイウォークへ行き、きれいな富士山を眺め、沢山の自然に触れ心も体もリフレッシュする事ができました🌟

もらったパワーをこれから皆さんに発揮していきます!!!

### 6月より口腔機能訓練を開始

口腔機能が低下すると、食べにくさや飲み込みにくさだけでなく、誤嚥性肺炎や栄養不足のリスクも高まります。さらには会話や笑顔の減少にもつながります。

そこで、6月から口の周りや舌の筋肉を鍛え、噛む力・飲み込む力・話す力を維持するための「口腔機能訓練」を実施いたします。

訓練といっても、難しいことはありません。簡単な口や舌の体操、唾液腺マッサージなど、日常生活に取り入れやすいものばかりです。歌を口ずさんだり、笑顔で会話を楽しむことも立派な訓練です。

皆さまがこれからも美味しく食べて、楽しく話せる毎日を送れるよう、スタッフ一同サポートしてまいります。どうぞよろしくお願いいたします。

