

南東北通所リハビリテーションセンター-須賀川

太陽の日差しも少しずつ暖かくなってきました。福寿草などの花も見かけるようになり春はそこまで来ています。3月は桃の節句もありました。今回は職員と利用者さんがお雛様に扮して一緒に写真を撮りました。みなさん最初は照れていましたがいい表情で楽しんでいただきました。



ぼたん通信

4月号



南東北パワーリハビリテーションセンター-須賀川

先月からのオリンピックにちなみ、当パワーリハビリでは『紐リンピック』と称した個人大会を開催しました。コツも力もありません！その時の輪っかのおもむくまま紐を上げたり揺らしたり。相手の陣地に輪を送り込んだ方が勝ちとなります。30秒の対決も熱戦を繰り広げ笑顔あふれる紐リンピックとなりました。優勝者は記念撮影をして後日表彰式を行いました。



〔令和四年四月十五日発行〕

一般財団法人 脳神経疾患研究所
 附属総合南東北病院 附属須賀川診療所
 南東北通所リハビリテーションセンター 須賀川
 南東北パワーリハビリテーションセンター 須賀川

★南東北須賀川通所コラム★

食前体操

当事業所では毎回、利用者様によりおいしく安全に食べてもらうため食前体操を行っています。

効果や目的

- 1:唾液の分泌を促す。
- 2:口の周りの筋肉や舌の筋肉をほぐし動きやすくする。
- 3:おいしく安全に食べるための準備体操。

方法 ①椅子や車いすに座る

②リラックス

深呼吸を2回

③首のストレッチ

ゆっくり前後・左右・左斜め・右斜め・左回し・右回し

④口腔周囲筋のマッサージ

左右のほほ（両手でゆっくりマッサージ）

左右のあご（両手でゆっくりマッサージ）

上唇の上（親指と人差し指で優しくつまむ）

下唇の下（親指と人差し指で優しくつまむ）

あごの下（親指と人差し指でつまむ）

首（両手で優しくマッサージ）

⑤あご・くちびるの体操

口を開ける・閉じる

ほほをふくらす

大きい口で

「あ・い・う・え・お」

「パ・パ・パ」

「タカ・タカ・タカ」と声を出す

⑥舌の体操

舌の出し入れ

舌で上唇・下唇をなめる

舌でくちびるをなめまわす

舌で左右の口角をなめる

舌先で唇の内側をなめまわす

舌の先で左右の頬の内側を押す



南東北通所リハビリテーションセンター須賀川

電話 (0248)73-3329 (直通)

南東北パワーリハビリテーションセンター須賀川

電話 (0248)73-3129 (直通)

ファックス (0248)72-9590 (共通)

営業時間 8:30~17:00

e-メール : sukagawaclinic@mt.strins.or.jp

ホームページ : <http://www.sukagawa-clinic.com/>

〒962-0032

須賀川市大袋町206-2

(一財)脳神経疾患研究所

附属 総合南東北病院 附属 須賀川診療所

電話 (0248)73-3331 (代表)

【関連事業所】

南東北須賀川居宅介護支援事業所

南東北訪問看護ステーション たんぽぽ