

立春も過ぎ暦の上では「春」です。日に日に暖かくなってくる気配がありますが、まだ寒さが残っています。暖かい日が続いたり急に寒くなったりと、寒暖の差が激しいと体調を崩しやすくなります。三重県においては新型コロナウイルス「緊急警戒宣言」が出され期間が3月7日まで延長され依然として終息の兆しはみえていません。施設におきましても引き続き「感染予防対策」を継続してまいりますので、ご理解とご協力いただきますようお願い申し上げます。今年には降雪による路面の凍結も少なく送迎車両の運行に支障はきたしていませんが、天候や道路状況により送迎時間変更が余儀なくされる場合がありますので予めご了承くださいませようお願い致します。

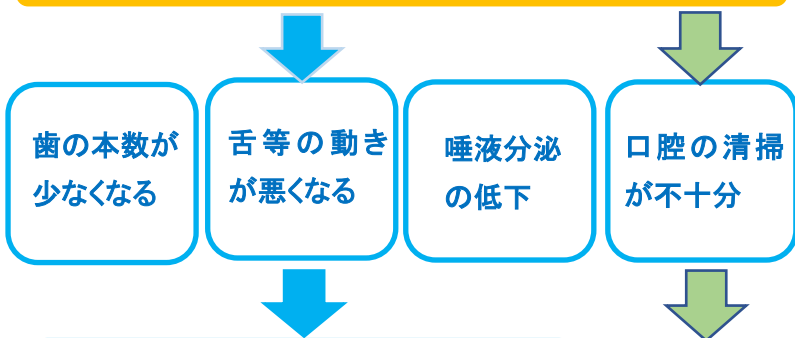
今年の恵方は「南南東」です。恵方の方角を向いて巻きずしを無言で食べると縁起がよいとか...



◆口腔体操で食事を美味しく◆

昼夕食前に口腔機能低下予防を目的とした口腔体操を行います。舌の動きがよくなり唾液の分泌を促し食事をスムーズに美味しくいただけます。ぜひ皆さんも日常生活の中に取り入れてみてください。

お口の健康は、高齢期の健康に影響します。



★噛めない、飲み込みにくい、食欲の低下をきたす
★歯を食いしばれないため歩行時のバランスが悪くなる
★発音が不明瞭になる

誤嚥性肺炎を引き起こしやすい

- ①「あいうえお」をゆっくり・はっきりと5回繰り返します。
- ②「ぱたから」を1文字ずつ5回繰り返します。
- ③「両頬」に空気を入れ左右に動かします。舌でマッサージします。



唾液・嚥下体操を行います。鼻から息を大きく吸ってしっかり止め、唾液を「ごっくん」と飲み込みます。



知っている季節の歌と一緒に楽しみながら歌いましょう。表情筋・口輪筋・舌を使い喉を鍛えることができます。

わたしたちに今できること
感染症予防



◆利用時のお願い◆

ご家庭においては体調管理について十分気を付けて頂いていますが、利用前、利用中の体調不良時には、受診等をお願いし、回復後再利用頂くこととなります。ご理解のほど宜しくお願いします。

感染症拡大防止にご協力ください



利用日数分マスクをご持参下さい。



◆旬の野菜を摂りましょう◆

冬の寒い季節に旬を迎える野菜は体を温めるものが多く、一年中出回っているものより多くのビタミンや栄養素を含んでいると言われています。旬の野菜をバランスよくとることで体調保持につながり体を温めてくれる野菜を積極的に摂りましょう。



◆お知らせ◆

明光会ホームページがリニューアルされました。各施設の様々な情報を発信しています。是非一度「明光会」で検索して下さい。

