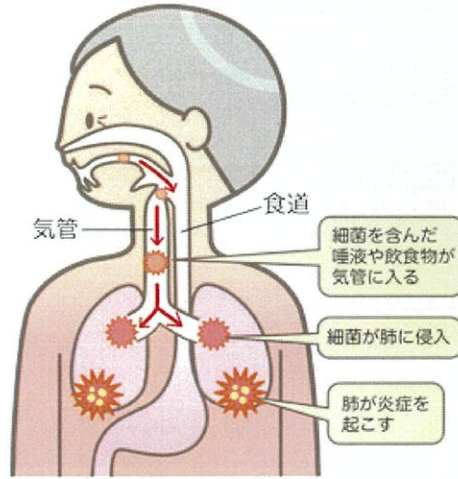




今回のリハビリ新聞は
誤嚥についてご紹介します！！



◎誤嚥とは・・・食べ物や唾液を飲み込むときに、
食道ではなく気道に
入り込んでしまうこと。



◎誤嚥が起こる原因・・・年齢を重ねるうちに、ものを飲み込むときに使う筋力が衰えると、飲み込む機能(嚥下機能)や、吐き出す機能も低下します。これが高齢者に誤嚥が多い原因です。

◎誤嚥予防の体操
(ゴックン体操)

- ・①～④を2回ずつ繰り返す。
- ・息を吐きながらゆっくりと動かす。
- ・できるだけ首全体や背筋を伸ばすと効果的。



ご意見等ありましたらいつでもご連絡をお寄せ下さい！

デイサービスセンターケアヒルズ青木

TEL 0242-36-6104 担当:山谷・野内・齋藤・万崎



体操教室を開催します！！

☆来年の1月より、セラバンド使用し4～5人の小集団での体操を開始したいと考えています。開催日や開催する頻度はまだ未定ですが、興味のある方や参加を希望される方は氏名を記入し職員へお渡してください。たくさんの方の参加をお待ちしています。

◎セラバンドとは、ゴムチューブ、セラチューブなどとも呼ばれるゴム製のトレーニング道具です。セラバンドは、伸縮性があり、持ち運びが簡単な道具です。

【セラバンドトレーニングの魅力】

①負荷が選択・調整できる

鍛えたい部位やご自身の力に合わせて負荷を選択することができます。またセラバンドの長さを短くしたり、二重にすることで負荷量を調整することもできます。

②運動の初心者が使いやすい道具

運動習慣がない方でも低負荷の運動から取り組むことができます。また、使い方も握るだけで簡単なため初心者が活用しやすい道具です。

③鍛えたい部位のトレーニング効果が高まる

上げるとき下げるとき、引っ張るとき戻すときなど常にチューブの負荷がかかります。そのため鍛えたい部位を常に意識でき、トレーニング効果が高まりやすくなります。



✕ キリトリ ✕

小集団での体操に参加します！

氏名