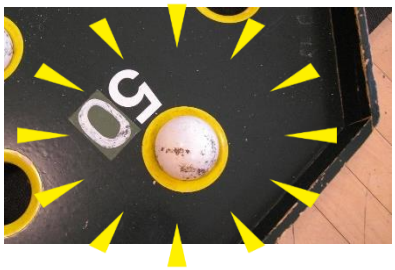
つくしの郷からこんにちは
～11月号～

運動月間

１０月は「体力つくり強化月間」として国で健康、体力づくりの推進を提唱されているそうです！つくしのレクリエーションでも玉入れやゴルフ、体操など様々なものを行い、楽しく！体を動かしてもらえるよう工夫しました！

奥の点数高い所には
入らないね…
もっと強く打てば
はいるかな

苦戦している奥様をみて
「俺にかしてみろ！」と
ご主人がこられ、
１球打つとお見事！！
一発で入りました！



玉入れ合戦が始まると皆さん目つきが
かわりカメラでも追えないほど！！

日常的な支援方法を紹介します！

☆うまく口に食事を運べずこぼれてしまう…

　様々な理由がありますが、主に運動機能の低下で見られます。**「箸やスプーンがうまく使えない…」「手の筋力が低下して掴んだものを口元まで運ぶことができない…」「口元まで持ってこれたが、口の中に入れる事が出来ない…」**など食べている時の様子を観察していると、こぼれてしまう理由がわかります。

　つくしでは、皆様の食事の様子を観察し、食器やスプーン、箸などの食具を変えたり、工夫して使用して頂いています。

　また、食事姿勢を整える事で、飲み込みが良くなるだけでなく、食べこぼしの改善につながる事があります。

・少し前かがみに・足の底はピッタリ床につける
・膝も９０度に曲げる・机は肘が９０度になるくらいの高さで

デイサービスセンター　つくしの郷
塩尻市広丘堅石 2150-2　　電話：0263-54-0294

発行：　令和　5 年度　11 月　　(担当：竹村)