

志貴野長生寮デイサービスだより

9月

令和2年

第16号

夏祭り



もうちょっぴりぞー!

金魚と水ヨーヨーのプレゼント♪



季節の制作



ぶどうの
吊るし飾り



保健だより

パ・タ・カ・ラ体操って？

「パ・タ・カ・ラ」

の4文字を発声しながら口を動かす「口の体操」のことです

- ・以前より食べ物が飲み込みにくくなっている気がする...
- ・このまま食べられなくなったらどうしよう.....という方に役に立ちます!!



高齢者になると口の筋肉や舌の動きが弱まり、飲み込む力が低下してきます。そのため、食べ物が気管に入ってしまう、誤嚥性(ごえんせい)肺炎を起こすことがあります。

いつまでもおいしくごはんが食べられるように

「パタカラ体操」で口や舌の筋肉をしっかり鍛えましょう！

頭の体操

漢字クイズ

6つの言葉に共通している漢字は何でしょう？

(例題)

- ・車 ・台 ・海
- ・隙間 ・鈴 ・ビル

(答え)

「風」

- ・風車 ・台風 ・海風
- ・隙間風 ・風鈴 ・ビル風



問1.

- ・怒り ・車 ・五十
- ・路 ・たたき ・幅



問2.

- ・今 ・本 ・誕生
- ・平 ・常 ・記念



問1. (日)

問2. (風)

お口の体操紹介

舌の体操

上下左右に動かします！



ほっぺの体操
マッサージや
膨らましたり



大きな声で
ア-----!
イ-----!
ウ-----!