

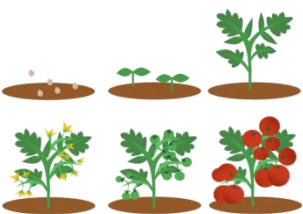
# あかしや通信 平成29年5月号

〒089-0552 中川郡幕別町札内あかしや町 42 番地の 10  
Tel 0155-55-4165 Fax 0155-55-4166

## 《5月の行事予定》

日程	行事内容
5月11日(木) 09:00~12:00	看護の日 幕別高校体験受入
5月17日(月) 14:00~15:00	介護相談員訪問日(3階)
5月19日(金) 14:00~15:00	あっちこっち紙芝居(1階)
5月24日(水) 11:00~13:30	3階外食レクリエーション
5月25日(木) 12:00~14:00	お誕生会(5月生れ)
5月29日(月) 14:00~14:30	ピアノ演奏会
5月31日(水) 14:00~14:30	幕別町チャレンジデー参戦

母の日  
お母さん  
ありがとう



## チャレンジデー2017 参加決定



「チャレンジデー」とは、スポーツによる住民の健康づくり、地域の活性化を目的とした住民参加型イベントです。人口規模がほぼ同じ市町村同士が、15分以上継続して何らかの運動やスポーツをした住民の『参加率』を競い合います。

今年、幕別町は4年連続4回目の参加となります。対戦相手は、なまはげの故郷と知られる「秋田県男鹿(おが)市」です。市の人口は幕別町の27,163人より1,608人多い28,771人とのことです。ちなみに、昨年のチャレンジデーへの参加率ですが、幕別町37.4%に対して、男鹿市57.7%。かなりの強敵です。

2014年に初めてエントリーし昨年3度目の参加で初勝利した幕別町ですが、ぜひ今年も勝利を!! あかしやの利用者様にはリハビリ体操、職員は空き缶積み上げで参戦します。ご家族の皆さんも利用者様と一緒にリハビリ体操で「チャレンジデー2017」に参加しませんか?(幕別町以外にお住まいの方でも、あかしやのリハビリ体操参加でカウントされますので、ぜひご参加ください!)

日時:平成29年5月31日(水) 14:00~

場所:介護老人保健施設あかしや 1階ホール

なんと去年は全国2位!  
町長から表彰されました♪  
今年は全国優勝!!



※写真はすべて昨年のものです。

## ~リハビリこぼれ話~

真夏のようなゴールデンウィークでしたね。脱水にならないよう、水をがぶ飲みしている作業療法士の江波(メガネの色男)です。今月は「飲み込み」についてです。食事や飲み物が詰まったり「むせ」ることが頻繁にみられ、飲み込みにくくなる状態を『嚥下障害』といいます。

病気や年齢を重ねることで、手足の力だけでなく「飲み込み」の力も低下することがあります。食事を安全においしく食べるためには、嚥下障害の予防が大切であると言われています。嚥下障害が起こると、肺炎にかかったり、窒息で死に至ることも少なくありません。食事の際は**1. よくかんで食べる**こと、**2. 一度にたくさん口の中に詰め込まない**こと、**3. 急がずにゆっくり食べる**こと。以上の3点に注意することが大切です。

また、嚥下障害を予防するための簡単な体操を紹介します。

### ○おでこ体操

飲み込みに必要な筋力の強化とストレッチが図れます。

- ① おでこに手を当てて軽く後ろに押しします。
- ② 手を押し返すようにおへそを5秒間覗き込みます。  
※1度に10回程度繰り返しましょう。



### ○パタカラ体操

あご、ほお、唇、舌など口の周りで動かす全ての筋肉を動かすことで、食べ物を嚥んで飲み込む一連の動きがスムーズになる効果があります。大きな声で、1音ずつ区切ってはっきりと、口を大きく動かして、「**パババババ、タタタタタ、カカカカカ、ラララララ**」と3回言いましょう。

以上の体操を食事前に行うことで、飲み込みの機能低下の予防が図れると言われています。いつまでも、楽しく、おいしく、安全に食事をしていきたいですね。不明な点や飲み込みについて気になることがあればご相談ください。  
※上記の体操は一般的なものです。気になる方はリハビリスタッフに遠慮なくご相談ください。

## 『4月のお誕生会』ご家族とのひととき ~おいしい料理とともに~



## 『オレンジカフェ ささえ愛』5月開催のご案内

博愛会では、自分らしく暮らせるまちづくりへの取り組みとして「オレンジカフェ ささえ愛」を月1回開催しております。5月は以下の日程でオープンします。「認知症について知りたい!」と思っている方は、どなたでもお気軽に参加ください(予約不要)。

日時:5月18日(木) 13:30~15:00  
場所:コム二の里みどりヶ丘 地域交流スペース(帯広市緑ヶ丘8丁目1番地32)  
参加費:100円(お飲み物、お菓子つき)  
事前予約:不要

予約不要  
どなたでも

お問合せ:0120-331-891(博愛会地域総合支援センターささえ愛 荒まで)