

すまいる通信
行田ふれあいクリニック 通所リハビリ NO.33

ぱん・ぱん・ぱん
美味しいかな～



秋の大運動



美味しいお弁当は
いかがですか～

敬老の日

いつまでも元
気に来て下さ
いね～



羽生病院祭
ふれあいまつり 参加してきました
美味しい屋台がいっぱいでした～



～通所リハビリからのお知らせ～

たじま たかえ
田嶋 崇江さん



にしむら あかり
西村 朱莉さん



12月10日 誕生日 6月17日

O型 血液型 A型

一生懸命 一言 皆さんと楽しく
頑張ります。 過ごしたいと思います

皆様、よろしくお願ひしま～す。

～おすすめ料理～



(Q)

どうして食事前に体操するの？

通所リハビリ利用時、屋食前に食前体操(嚥下体操)を毎日行っております。

ここで日頃の疑問・**そもそも食前体操って何？ なんのためにするの？**

(A)

嚥下とは「飲み込み」の事、舌やお口の周り、首などの筋肉を使って食べ物や飲み物をのどの方へ送り込み、さらに食道へ送りこむ一連の動作を指します。その嚥下動作に必要な筋肉の維持・向上を目指した体操です。食事前にすることによりお口や頬などを動かすことで、唾液が良く出るようになり、飲み込みやすく食べやすくなりますので、誤嚥を防ぐことにもつながります。

大切なのは無理せず、毎日継続していくということです、無理や痛みのない範囲で行うように心がけましょう。

美味しい食事をよりおいしく食べられるように、食事前のお口の準備体操だと思い、皆さんで楽しみながら実践してみましょ。

お問い合わせ・見学・一日体験利用【大歓迎】
行田ふれあいクリニック『2階』通所リハビリ室

048-555-1155 担当: 湊上・五十嵐