



皆さま、こんにちは。

沖縄県、奄美地方が5月21日に梅雨入りしました。

そろそろ梅雨シーズンが到来の予感がします。例年ですと関東は6月7日ごろが梅雨入りとのことでしたが、今年はどうでしょう？

湿度との闘いになりますが、紫陽花など、雨だからこそ美しいものもありますね。

雨にも負けず、風にもまけず、ご利用をお待ちしております。



## 5月のレクリエーション「走らず、転ばず、落とさず運ぼう！」

2人3脚競争ならぬ、2人でスタビライザーを運ぼう！、でした。皆様が、座ってバランス練習を行うときに使う、あの円盤型の座布団は、「スタビライザー」と言います。（一部、普通にボールを運んだ方々もおられたようですが・・・どちらが難しいかは何ともです）

簡単すぎ！とご意見いただいた方々には、バスタオルを紐状に畳んで運んでいただきました。みなさまが慎重に運ぶことができることが分かり、安心しました。

### ☆評価・体感ポイント☆

#### ①ご自身の疲労や能力に基づき、注意を払って移動する能力 「気をつけ方」を体感していただく

物を運ぶときに、移動することにも注意を払うことが、どういう行動を指し示し、いかに難しいか、体験できたのではないのでしょうか。「気をつけて」と言われたときの、気をつけ方を理解できるか、また気をつけて移動する能力があるか、を確認しました。皆様が、気をつけ方を自然と身につけておられたので、安心しました。

#### ②ゆっくり歩くことができる

目的を達成することに気をとられると、つい速足になりやすいです。物を運ぶときには特に慎重に移動していただくことが望まれますが、ゆっくり歩くことを考えること、どのようにゆっくり歩くことができるか、確認していました。





## 飲み込みやすさ、保っていますか？

言語聴覚士が当通所の対応を始めて半年が過ぎました。

以前、皆様に飲み込みやすさ（嚥下（えんげ）機能）に関する質問をさせていただきました。質問結果に基づき、嚥下機能の低下している方や今後低下の心配がある方に、自主トレーニングをご提案しており、再評価にて改善を確認しています。

食事は語らいのときだったり、食欲の充足だったり、人それぞれの思い入れの強い大切な活動の一つです。改めて、どのようなことを気にしていただきたいか、質問紙に基づき、主な確認項目をお話しします

### のどの機能（咽頭（いんとう）機能）

- ・食べ物が飲み込みにくくなっているか
- ・食事中におせることはないか
- ・水分を飲むときにおせることはないか
- ・食事中、食後、それ以外で痰が絡んだ感じがすることがないか
- ・のどに食べ物が残る感じがしないか

### くちの機能（口腔（こうくう）機能）

- ・食べるのが遅くならないか（30分以上かかる）
- ・硬い物が噛みにくくならないか
- ・くちから食べ物がこぼれることはないか
- ・くちの中に食べ物が残ることはないか



これらの症状が1つでもあてはまるものがありましたら、注意信号です。

いずれも自主トレーニングで改善できることがあります。

定期的に嚥下機能の状態をお聞きしますが、ご自身でもご心配なことがありましたら、職員へお気軽にご相談ください。

## 今月のお花

### ラベンダー



ラベンダー畑の雄大さは、語る必要はありませんね。

ハーブの一種でもあり、この香りはリラックス効果があります。睡眠前に枕元に置く、など幅広く活用されています。

「幸せが来る」「優美」という花言葉を活用し、贈答用に使うこともあるそうです。皆様にも幸せが届きますように。

### 6月の予定 イベント情報

#### レクリエーション

6月17日（月）

～6月21日（土）

「立って～、座って、また立って～♪」

#### 診察・リハビリテーション会議

（日程は個別にお知らせします）

6月24日（月）

～6月28日（金）

### 6月のレクリエーション

「立って～、座って、また立って～♪」

椅子から楽に立ち座りすること、簡単なようで意外と難しい、ということはお存じだと思います。実は同じ筋力でも、方法によっては疲れ具合が異なるのです。

皆様で励まし合いながら、ちょっと頭も使って、日頃の自主トレーニングの成果の確認をしてみましょう。

### 編集後記

さて、6月です。上半期の締めですが、私たちにとって、7月1日に向けた大切な時期です。気づいたら、目の前に2周年が迫ってきました。昨年の壁アート？覚えていらっしゃる方はどのくらいでしょうか。今年も少し内容を変えて、「2」周年のけじめをつけたいなあ、と、独り言ちております。ご協力お願い致します。

雨が多い季節、体も湿気で重くなるような感覚にとらわれます。自分自身を景気づけるための仕掛けづくりも工夫したいなあ、と感じています。

(K.A)