



皆さま、こんにちは。

とうとう、今年度も最後の3月となりました。季節外れの夏日だったり、雪だったり、ますます気候が落ち着かないにもかかわらず、確実に植物は春を告げていますね。そろそろ、外出範囲を拡げたり、新たな挑戦ができそうな季節になりそうです。新年度に向けた抱負、お聞かせいただければありがたいです。

飲み込みに関する自主トレーニングメニューが加わりました。

お茶を飲むと、よく
むせるようになりました。



お肉が大好きだけど、
噛む力が弱くなって
飲み込みづらくなりました。

昨年12月のちどり通信号外にて、当院通所リハビリテーションでの対応職員に**言語聴覚士**が加わった旨のご案内をさせていただきました。

嚥下に関するアンケート結果に基づき、「予防的または積極的な、自主トレーニングを行うことが望ましい」という結果となったご利用者には、個別にトレーニング内容をご案内しております。

嚥下に関する自主トレーニングが開始されたご利用者のリハビリテーション実施計画書には、「食べること」に関する目標が記載されております。
例：「3食しっかり食べる」や「むせないように喉の筋肉を保つ」などです。

今回自主トレーニングの必要性が低いとされた皆様においても、今後は定期的に評価し、必要時には、ご提案させていただきたいと思っております。

もし、美味しいものを、美味しく召し上がることが難しいなど、食べることに関するご不安がありましたら、いつでもお知らせください。

職員紹介 一言語聴覚士



通所リハビリテーションを担当する言語聴覚士をご紹介します。
よろしくお願いいたします。

機転が利き
要領がよく、
誰からも頼りに
されています



一つ一つを
まじめに取り組み、
細かなところに
気がつくので
助かります

大村 瑞季

三好 真理子





立ち仕事、できていらっしゃいますか？

先日のアンケート調査にて、歩くこと、いわゆる歩いて何かをすることができるよう日々取り組まれている方が多数でした。

移動することのほかに、忘れがちですが、私たちは立ち仕事を多く行っています。15分歩くことのほうが、15分立ち続けるよりも、体の疲れが少ないものです。

立ち仕事、立ち続けるための練習として、革細工など作業活動、調理や掃除などの家事動作の再獲得のための自主トレーニングもご提案しております。お気軽にご相談ください。

革細工



2月のレクリエーション：お菓子を渡さず貸し借りなし？

感染対策は十分にとったうえで、お茶の入ったコップをテーブルに運び、美味しいお菓子の話題で盛り上がりました。

評価ポイントは

①お茶の入ったコップを安全にテーブルまで運ぶ

手で持つか、トレーを使うか、シルバーカーに乗せて運ぶか など安全な方法を選択し、かつご自身で安全かつ効率的に運ぶことができるかを確認していました。



②おせることなくお茶を飲むことができるか。

嚥下機能評価の一環として、お茶を飲んだときにおせていないか確認していました。

尚、今月は、茶話会でしたので、結果報告書はお渡ししておりません。

お菓子好きな方も、そうでない方も、楽しいおしゃべりに花が咲きました。



今月のお花

ミモザ



公園や庭先で、よく見かけるお花の一つです。

「ミモザ」と呼ばれますが、これは黄色い房状の花を咲かせるマメ科アカシア属の総称なのだそうです。

真っ黄色のたわわな花を見ると、春がより華やぎます。

銀色がかったグリーンの葉も特徴的です。



3月の予定 イベント情報

レクリエーション

3月18日（月）

～3月23日（土）

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）

3月25日（月）

～3月29日（金）

3月のレクリエーションは

『屋外は奥深い』です。

レクリエーションを行うころには、桜の季節になりそうな予感。久しぶりに、移動能力の日頃のトレーニング成果を試しましょう。今回は、距離を少し伸ばそうと思っております。どこへ出かけるかは、当日を楽しみにさせていただきます。車椅子でも、シルバーカーでも、杖でも大丈夫です。施設内と同じように、チャレンジしてみませんか？

編集後記

2月上旬から3月中旬にかけて、各地で梅の花まつりが開催されています。低木なので、下から見上げると、花をより身近に感じますね。ちなみに花言葉は、「上品」「高潔」「忍耐」そして「忠実」です。由来は、寒さが厳しい季節に凛と咲き誇る梅の姿からだそうです。

3月は、卒業式、定年退職など新たな旅立ちの季節で、大きな節目の一つ。送る側として、今までの恩義に報いるために、自分色に磨きをかけて、凛と咲き続けていかなければと、改めて自分に言い聞かせています。(K.A)