

# ラジオ体操・嚥下体操



おやつ前にラジオ体操・嚥下体操をしました。



ラジオ体操

嚥下体操



嚥下体操（パタカラ体操）

## 嚥下体操って？

嚥下（えんげ）とは「飲み込み」のことです。

嚥下は舌やお口の周り、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、のどを通過した食べ物をさらに食道へ送り込む一連の動作を指します。

### ◎ 嚥下体操で誤嚥予防

誤嚥（ごえん）とは、通常食道に行くべき食べ物や飲み物が、誤って気管へと入り込んでしまうことです。食べ物やだ液に含まれる細菌が原因で、誤嚥性肺炎を引き起こす危険があります。誤嚥してしまった場合、しっかり『おせる』ことができると、気管に入ってしまった食べ物を吐き出せることができます。その『おせる』という動作には、背筋や腹筋、しっかりとふんばる足の筋肉などが必要なのです。

全身の筋肉が、それぞれの役割を果たすことでスムーズに食べることができます。

嚥下体操は、お口だけではなく、からだの筋肉を動かす要素も含まれているそうです。



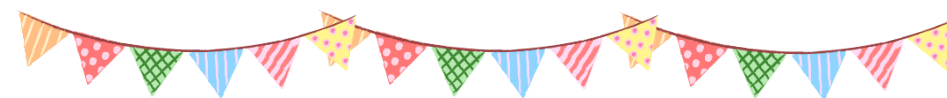
# 白寿荘だより

2020年7月号

Vol.190



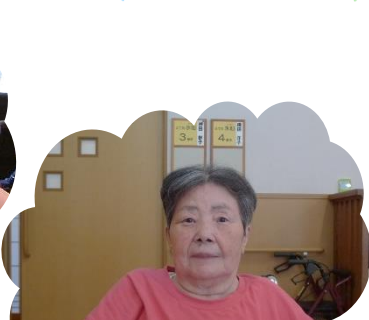
6月



英子様



富士子様



征子様



均様



## お誕生日おめでとうございます

生江特別養護老人ホーム 白寿荘  
編集責任者 仙石 正哉

社会福祉法人リベルタ ホームページ <http://www.liberta.or.jp/>

白寿荘だより ネット版 <http://www.liberta.or.jp/hakujyu/category/hakujyu-tayori>

# 居酒屋



## 本日のお品書き

- \* 巻き寿司  
・鰻きゅう・サラダ
- \* いなり寿司
- \* お造り盛合せ
- \* ホタテと大根のサラダ
- \* 海鮮茶わん蒸し
- \* 栗まんじゅう

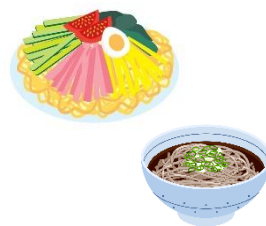
今月の居酒屋は、2種類の巻き寿司といなり寿司をメインに開店です。

最初、「私、うなぎはちょっと・・・」と言っておられた方が、鰻きゅうをペロリと食べられ、笑顔で「おいしかったわ～」とうれしいお言葉をいただきました。

ホタテと大根のサラダは居酒屋名物、お造り盛合せに負けない人気の一品でした。来月も笑顔があふれる居酒屋を目指して頑張ります！



茶わん蒸し、おいしい！



# 麺バイキング

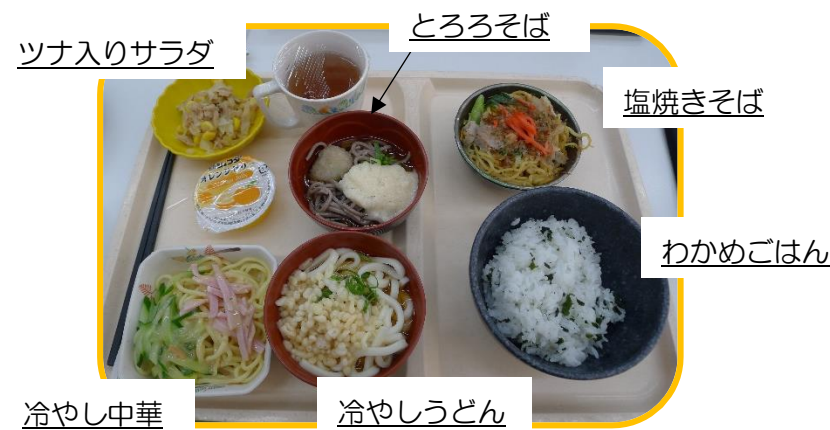


6月23日(火)の昼食は、毎年恒例の『麺バイキング』を開催しました。

4種類の麺とそれぞれの麺に合った具材をご用意し、好きな麺物とわかめごはん、ツナ入りサラダを食べていただきました。

久しぶりの麺類で、「お昼ごはん、楽しみやわ～」と麺好きの方は大喜び！おかわりを何度もされて、大満足のご様子でした。

麺は苦手・・・という方は、わかめごはん＆ツナ入りサラダ、麺なし好きな具材バイキングを食べていただきました。



## 七夕の準備をしています

七夕まつりに向けて、皆様に願い事を短冊に書いていただいています。

