# citta 便り

社会福祉法人 明光会　citta　　～4 月号～　令和 7 年 3 月 20 日

春風が心地いい頃となりましたが皆様お変わりございませんでしょうか。
いよいよ令和7年度がはじまります。
みなさまが楽しく日々生活できるよう職員一同気持ちを新たに励んでまいります。
どうぞよろしくお願いいたします。

社会福祉法人明光会　理事長　寺田千尋

**ご進級・ご進学おめでとうございます。**
**暖かい陽気と共に、新年度がスタートしました。**
**みんなで成長しながら、今年度も様々な活動を楽しんでいきます。**
**新しい仲間も増え、さらに盛り上がっていくチッタです☆**

あさはた緑地では魚の水槽や本も楽しめます。

新しいお友達と人生ゲーム！
どっちが先に億万長者に
なれるかな～？

お友達と協力して
大好きなティラノサウルスを
作ることが出来ました。

2/3 節分の日、新聞紙で豆まきをしました。
一年元気で過ごせますように
「鬼は外、福は内」と大きな声で投げることができました！

# ４月の健康コラム

～誤嚥の予防について～

高齢になると、全身機能の衰えに伴って嚥下（口の中で噛んだ食事を飲みこみやすい大きさに取りまとめ喉の奥へ飲みこみ、食道から胃へ送り込むこと）機能も低下し、むせやすくなったり、口のなかが乾燥して食物を飲みにくくなったりします。
それによって誤嚥といって、唾液や食物、胃液などが気管に入ってしまいやすくなり、その食物や唾液に含まれた細菌が気管から肺に入り込むことで起こる誤嚥性肺炎を引きおこしやすくなります。

**誤嚥予防にもつながるボイスエクササイズ**

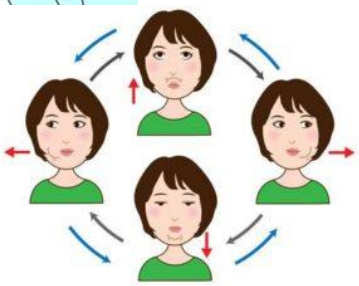
ボイスエクササイズでは、
**母音歌唱法**といって曲の歌詞を「あいうえお」の母音に変換して、大きな口を開けて歌うエクササイズがあります。
また、母音歌唱法の前にいろいろな口の中の体操を行います。
例えば、

**あっぷっぷ体操**

口の中に空気を溜め込み、左側だけのあっぷっぷ、右側だけ
のあっぷっぷ、を行い、ほっぺたの内側を空気の圧力で刺激します。

**舌の体操**

舌の先で、片側のほっぺたの内側を強く押します。そして押しながら、
時計回りに何周か回します。何周かしたら時計と反対回りも何周か回しましょう。
これを左右両方行うことで、ほっぺたの内側を刺激します。



こういった母音歌唱法や口の中の体操を行うことで、口の中の筋肉が使われていき、
唾液腺が刺激され、唾液の分泌が促進されます。
この唾液が、誤嚥予防に大きな効果を期待することができます。

## 本部献立紹介

調理　管理栄養士
福島　千帆里

【小松菜の炊いたん】

「炊いたん」とは、ゆっくりと加熱してだしを食材に含ませる料理のことで、昔の煮びたし料理をこう呼んだそうです。関西地方で広く作られており、家庭の味となっています。

**【材料（4 人分）】**

| | |
|---|---|
| 小松菜 | 240g |
| 白菜 | 160g |
| 油揚げ | 20g |
| 砂糖 | 大さじ 1 |
| みりん | 大さじ 1 |
| 薄口醤油 | 大さじ 2 |

【作り方】

1 小松菜と白菜を 2cmに切る。
2 油揚げは 1cm幅に切り、熱湯をかけて油抜きしておく。
3 鍋に野菜をいれ、蓋をして蒸し煮する。
4 2.と調味料を加え、弱火で煮る。

## 行事予定

○4月
　始業式
　避難訓練

## 虐待通報･苦情受付

2月の通報は 0 件です

各種お問い合わせ　054－270－7103
担当者:富田　浩子
ホームページあります！
明光会　静岡　クリック!