ルーチェ仰陽 Lucia 便り

社会福祉法人 明光会　Lucia　　～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

静岡市歴史博物館へ出かけしました！

2/14 静岡市歴史博物館に行きました。清々しい晴天に駿府城が際立つ景色を楽しむことができました。
博物館では普段見ることのできない展示物に興味をもって見学することができました。
1階カフェでは、お好きなものを選びアイスやココアで和やかな時間を過ごしました。

楽しみにしていた
ココアに大満足です。
ほっこり温まりました。

清々しい青空と駿府城の景色をみて、
リフレッシュしました。

大好きなアイスクリー
ムに大喜びです。

節分の豆まきを行いました。
「鬼は一外！福はーうち！」と
盛り上がりました。

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

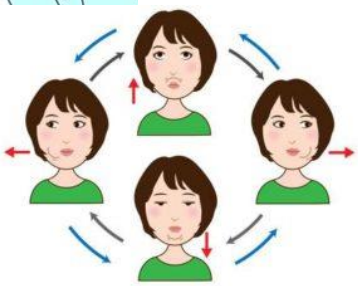
ボイスエクササイズでは、
母音歌唱法といって曲の歌詞を「あいうえお」の母音に変換して、大きな口を開けて歌うエクササイズがあります。
また、母音歌唱法の前にいろいろな口の中の体操を行います。
例えば、

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

〇4月の予定
・始業式

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（054-270-7102）
担当者：川村真由美・久保真理
ホームページあります！　明光会　静岡　クリック！