

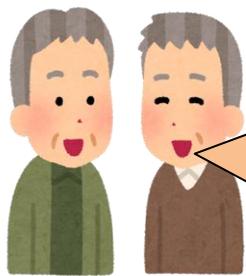
# 藤崎町社協 VOL. 19

## デイサービスだより

お口の働きの維持向上を目指した**お口の体操**を**春から**行います。

お口は、食べる、話す、表情を豊かにする等大切な働きをしています。その働きが衰えると...

- かむことが大変になり、食事に時間がかかり、詰まったりむせやすくなったりする
- 食事量が少なくなり低栄養になり疲れやすくなる
- 口が渇き、話しづらくなり、口臭の原因にもなり、人と話すのがおっくうになる等、生活全般に影響することがあるので、お口を元気にしていきいきとした毎日を送りましょう。



大きなお口で  
パタカラ！  
パタカラ！  
パタカラ！

### お口の体操

だ液がたくさん出ますように...  
もみもみマッサージ



#### 皆さんで一緒に行う体操

#### 個別（希望者）に行う体操

- ・昼食前～①パタカラ発声  
②舌の上下運動  
③舌を使っての頬膨らまし

①                      ②                      ③



- ・食 後～うがい・歯磨きの励行
- ・午 後～パタカラの歌  
早口言葉

- ・お口の「働き」をチェック



- ・個別のお口の体操メニュー作成



- ・毎日自宅でお口の体操と衛生に取り組みましょう  
(鏡と歯ブラシをお渡しします)

デイ利用時は看護師と一緒にさせていただきます



- ・3ヶ月ごとにお口の働きをチェック



- ・「働き」が良くなっている時は**「がんばった賞」**(外出訓練かお口の衛生用品の選択)をプレゼント！

