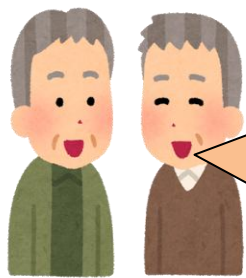


デイサービスだより

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！

