



社会福祉法人  
賛育会

東京清風園 高齢者在宅サービスセンター

# あづまの森だより

~2018年2月号~



2018年

## 初詣外出 IN 牛島神社

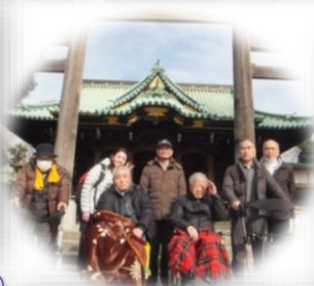
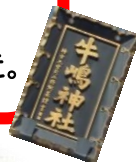
1/15(月)・16(火)・17(水)

牛島神社へちょっと遅めの  
初詣と公園散策にお出かけ。

願いを込めて「撫で牛」をなで

皆で今年一年の

無病息災・ご多幸を祈願してきました。



うっしっし



お参りの後は墨田公園を散策



2018年 初笑い福笑い



2017年 忘年会



マリーの健康講座

お口の体操 ～レッツ！健口体操(けんこう体操)～

効果：むせの予防・誤嚥性肺炎を防ぐ

「食べる」為に、私たちの身体は無意識のうちに、「食べ物」を口に運び「噛む」「口の中で飲み込みやすい塊を作る」「飲み込む」→肺などに入らないように器官の弁が蓋をして、食道・胃へ運ばれる」という、とても複雑なことが行われています。高齢になったり、麻痺があると、上記のどれかが難しくなり「ムセたり」「詰まったり」「肺へ食物が入り肺炎になる(誤嚥性肺炎)」という症状がでます。運動前の準備体操のように、食事前に「健口体操」をすると良いと言われています。



東京清風園 高齢者在宅サービスセンター

墨田区立花1-25-12

☎03-6861-8771