



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

～2017年2月号～



2017年 初詣外出

1月16日(月)・17日(火)

向島にある牛島神社へお参りに行ってきました。願いを込めて「撫で牛」をなで、今年一年の健康と幸せを祈ってきました。



お参りの後は墨田公園でお散歩

2017年 清風園の福笑い



12月行事・忘年会



懐かしのコンサート

紅白歌合戦

空手演武

フラダンスショー

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、「食べ物を口に運ぶ」「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