

う い ん ど

ソメイヨシノの桜が、咲き始め、春真っ盛りの季節となりました。車からも窓越しに色鮮やかな桃や桜、菜の花が目飛び込んできます。本来なら外出レクで、皆さんと春を探しに出かける行楽の季節ですが、もうしばらくは、我慢の日々が続きそうです。皆さんは、周囲の変化に左右されず、自分のペースでお元気に活動を楽しんで過ごされています。今年も、施設内の桜の木下で、皆さんで少しばかりの花見を楽しみたいと思っています。ご自宅でも、ご家族で近くの公園や街路地の桜を見つけに、散歩を楽しんで見られませんか？近くにも小さな春が見つかるかもしれません。

この暖かい日差しのように、コロナの冬も早く過ぎて、早く暖かい日常が戻ってきますように～

管理者 前屋敷 さよ子

個別活動中の様子

あしたの風では、ご利用者お一人お一人の興味や関心、心身機能に応じて、個別機能訓練を毎日行っています。計算問題や間違い探し、書写などの脳活性を目的とした学習プリントや塗り絵や手芸、工作など創作活動を通して、ご利用者心身の機能維持や達成感が得られるようお手伝いをしています。

また、毎月1つの壁画の製作を行い、ご利用者同士が協力して取り組んでいます。今回の壁画は、2月「コロナ終息を願う」3月「温かい春」をテーマとして作りました。ぜひご自宅でも、どのような活動をされたか話題にされてみてください。

看護師 岐部 友紀子



子供達との交流



今年度は、コロナ禍の状態でありましたが子供達と世代間交流でプレゼント交換を行ってきました。ご利用者が子供達の為に一生懸命手作りしたプレゼントを贈り、子供達と指人形で手遊び歌を披露したりと心安らぐ楽しい時間が見られました。来年度も感染対策を行いながら交流を行っていきたいと思います。

介護福祉士 畠中 政樹



オーラルフレイルってご存知ですか？

オーラルフレイルとは、オーラル（口腔）フレイル（虚弱）＝口の機能の衰えのことです。口の機能が衰えると、食事が取れなくなったり、虫歯や歯周病になったりする事で、心身機能が衰え、悪化すると寝たきりになってしまいます。コロナ禍で人との交流が減り、会話が少なくなると口を動かす機会が減ったり、マスクを着ける事により、表情筋を使う機会の減少や口呼吸で唾液が減少します。意識的に口の周りや表情筋を動かして、オーラルフレイルを予防しましょう！

1. 口腔周囲筋のトレーニング

首の運動

3回ずつ

首を
①前後にゆっくり動かす
②左右にゆっくり動かす



口の運動①

10回

口を閉じた状態で
左右に動かす



口の運動②

5秒×5回

口を閉じた状態で
口角を左右に引く



口の運動③

5秒×5回

少し口を開けて
口角を左右に引く



2. 表情筋のトレーニング

目の運動

5回×2セット

目を5秒間しっかり
閉じる

目を大きく
開ける



ギュッ!



パッ!

顔面の運動

5回×2セット

顔の中央に寄せる
イメージで、5秒間
目と口を閉じる

外に広げるイメージで
目を開け、笑うように
口角を上げる



ギュッ!



パッ!

何時でもご相談を受け付けます。どうぞ事業所にもお気軽にお立ち寄り下さい。

＜お問い合わせ先＞

公益財団法人 慈愛会 デイサービスセンター あしたの風 担当者：生活相談員 前屋敷 さよ子
電話 099-263-6630 FAX 099-263-6631