

# やはた通信 vol.27



♪やはたでのみなさんの様子をご紹介します。

降る雨に紫陽花の美しい季節もあとわずかのようです。今年は7月10日過ぎが梅雨明けだそうですね。最近、利用者の方から頂いたゴーヤの苗を植えてみました。日に日に成長していますよ。ご利用者の方々と、漬けたらっきょの話、成長している野菜などの話で盛り上がりつつあります。夏野菜の季節到来ももうすぐですね！さてデイサービスのご利用者様は梅雨空の下でも、元気にリハビリに励んでいらっしゃいます。みなさん、水分はたっぷりとって下さいね。

## ★坐位がとれて、バン坐～位！★

しっかりと座れることが、A（安心）、D（大丈夫）、L（生活）につながります。すなわち、食事、排泄、入浴、整容動作等を安心、安全にできるための基本なのです。そこで今回は、基本的な机といすの高さの目安について少しご説明します。



[基本的なイス坐位]

### （机の高さの目安）

両足底が床にしっかり接地し、膝を90度に曲げた姿勢で椅子に座った時、両肘が楽に机に乗せられる高さ（机から目の高さまで約30cm）

### （イスの高さの目安）

背筋を伸ばして座った時、膝が90度に曲げた姿勢で足底が床にきちんと接地できる高さ（膝裏とイスの間は指2～3本の余裕があるとよい）

### 正しい座り方

- 骨盤がしっかり起きた状態で、背面を軽く背もたれに預ける。
- 股、膝、足関節などはおおむね90℃
- 膝裏とイスの間は指2～3本分の余裕があるとよい。



やはたでは、特に食事の際の姿勢や椅子の高さなど各々の方に座布団などを使用して調節しています。

## ●お口のケアについて●

物を呑み込む反射が低下します。段々と筋力も衰えて、かむ力やかむ回数も低下します。そうすると様々な弊害がでてきます。

## □腔内の清潔について

口の中を清潔にすることで、食べ物を美味しく頂け、消化吸収も良くなり、栄養状態も改善できます。さらに感染のリスクもより低くなります。

## お口の中をきれいにしましょう！

- 基本は歯ブラシ
- うがいをする（特に朝起き立て）
- だ液の分泌をよくする



## 唾液腺の分泌を良くする方法

- 食べ物をよくかむ
- 酸味のある物を口にする（レモン・梅干など）
- だ液腺のマッサージ

## ※ 7月の行事予定 ※

・カラオケ選手権  
優勝者には豪華景品があります。  
ストレス解消！  
みんなで楽しみましょうね！



## ◎ 7月の曜日別空き状況（定員30名）

現在の「やはた」の空き状況です。お気軽に生活相談にお声かけ下さい。追加で曜日を増やしたい方もお気軽にどうぞ。担当：坂本、押川、野村

	月	火	水	木	金	土	◎趣味サークル活動
空き人数	1	3	4	4	2	2	調理、囲碁、将棋、コーラス、手工芸、
アクティビティ	調理音楽	音楽		お菓子作り 作品作り	お菓子作り 作品作り	野草の生花 他	カラオケ

※ホームページリニューアルしました。見て下さいね。  
<http://www.yahata.ecnet.jp/>

デイサービスやはた  
Tel.0985-75-9285

