



酷暑の続く毎日ですが、皆様いかがお過ごしでしょうか。暦の上では立秋をすぎたとはいえ、まだまだ暑い日が続いています。休息や睡眠は十分とりましょう！朝、昼、晩の規則正しい食事、こまめな水分補給等が予防につながります。夏野菜のトマトやキュウリを冷やして食べることも水分補給になります。塩分制限のない方には塩を少々かけて食べることもお勧めです。適度な運動で汗をかくことも大切です。汗をかくことで

毎日実践！健口体操

お口の機能を改善させて、おいしく、楽しく、安全に！

おいしく食事を食べたり、楽しく会話をするために唾液や、舌の動きはとても大切です。これらを実行することで、むせ予防、誤嚥性肺炎の予防にも効果があります。

○唾液腺マッサージ○ ※毎日すると効果的です！

- 1.耳下腺(じかせん) 2.顎下腺(がっかせん) 3.舌下腺(ぜっかせん)



指を頬にあて上の奥歯のあたりを後ろから前へまわします
※10回



親指をあごの骨の内側のやわらかい部分にあて耳の下から顎の下までおします
※5か所で10回



両手の親指をそろえ、顎のま下から舌をつきあげるようにゆっくりグーッとおします
※10回



お知らせ

今まで、生活相談員として「やはた」で活躍してくれた押川さん、野村さんが退職することとなりました。押川さんについては、在住の地である都城で今後は頑張っていきます。野村さんは只今猛勉強中です。そして、「やはた」には新たに生活相談員として、牡蛎垣原さんが入社しました。生活相談員の坂元さん共々どうぞよろしくお祈りします。またしばらく産休中でした井上さんも復帰します。



◎9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。

空き人数	月	火	水	木	金	土
アクティビティ	合唱クラブ	合唱クラブ	合唱クラブ	お菓子作り 作品作り	お菓子作り 作品作り	野草の生花

◎趣味サークル活動
調理、囲碁、将棋、コーラス、手工芸、カラオケ

※ 今月の行事予定 ※
・敬老会

担当：坂元、垣原

※ホームページ リニューアルしました。

デイサービスやはた
Tel 0985-75-9285

見て下さいね。

<http://www.yahata.ecnet.jp/>

只今、介護士、看護師、生活相談員募集中です。
興味のある方は、どうぞご連絡下さい。

