

# やすらぎ通信

第9号  
令和4年1月吉日

ごあいさつ

暖かな春の訪れを喜ぶとともに2022年という新しい年がスタートしました。  
年末年始は4日間のお休みをさせて頂き、1月4日より開所しています。御利用者様も毎日元気に来られています。  
今年も昨年同様よろしくお願いします(\*^\_^\*)

## 初詣



健康祈願!!  
コロナ退散!!

## 書き初め



一人一文字  
書初めをしました!

## 福笑い

目隠しのお顔もかわいい!!  
キラキラです (◡>◡<◡)。  
どんなお顔になるのかな?



ギターとフルート  
ご夫婦での共演です!!  
歯医者さんでもあるご主人より、口腔体操も習いました。

## 12月行事



ピンクレディー  
とトラのコラボ  
一緒に UFO♪

クリスマスメニューはワンプレート  
みんなおいしいと喜んでくれました  
(\*^\_^\*)

美川憲一!との握手会  
何気に手が震えていました



ただ今、利用者募集しています! 無料体験もあります! お気軽にお問い合わせ下さい。  
やすらぎの家小倉南サービスセンター

TEL093-475-0329 工藤・加藤



デイサービスでは食事前にお口の体操を行っています。  
 口の中の筋肉や舌を動かすことによって上手に食べ物を飲み込むことが出来るようになります。  
 是非皆さんも1日1回行いましょう！！

# お口の元気体操

## 口の運動

食べ物をこぼさないように取り込むには、唇の力が大切です。頬はよく噛むために食べ物を歯の上に保持する役割を果たしています。また飲み込むために必要な口の中の圧力をしっかり作るのも唇や頬の働きです。  
**口の周りをきたえましょう。**

**1 ア～の口**  
 ゆっくり大きく口を開ける

**2 イ～の口**  
 唇を横(左右)にしっかりと引く

**3 ウ～の口**  
 唇を前にとがらすように突き出す

「ウ～」 「イ～」を繰り返しましょう

**4 頬ふくらまし(両方)**  
 両方の頬をふくらましたり、頬をへこましたりする

**5 頬ふくらまし(左・右)**  
 左右の頬をふくらます

## 舌の運動

食事の時には舌はとてもよく動きます。噛む動作に合わせて食べ物を歯の上に運んだり、頬と歯並びの間にはさまった食べ物を取り除いたり、唾液と混ぜて飲み込みやすくします。

**1 口の中で、舌の左右運動**  
 舌で左右の頬を内側から押す

**2 口の中で、舌の回転運動**  
 口の中で舌をぐるぐる回す

舌のトレーニングをすることで、舌の力もアップして飲み込みも滑らかになります。