

ほのぼの通信 第4号

平成 29 年 12 月 1日 発行

訪問看護ステーションかしわら

電話：072-970-2171

FAX：072-970-2172



柏原市協イメージキャラクター
「ほのぼのちゃん」

昨年の利用者アンケートで頂いたご意見を基に、今回は車いすでお出かけいただける施設の紹介をしています。体調に合わせて、楽しい時間を過ごしていただければと思います。

道の駅しらとりの郷・羽曳野

南阪奈道路側道（主要地方道美原太子線）沿いに位置し、道路利用者のための休憩・情報案内施設、人と人のふれあい、憩いとやすらぎの場、余暇の充実や健康づくりのための野外活動広場、地域振興施設として、地域の特産品・加工品などを販売する羽曳野市商工会の商工物産館「タケル館」、地元農産物を販売するJA 大阪南農産物直売所「あすかてくるで」などがあります。

羽曳野市植生野 975-3 電話番号 072-957-6900

信貴山のどか村

「心豊かな自然を体感しませんか!!」をテーマに、一年中楽しめる味覚狩り、バーベキュー、レストラン、体験教室、アスレチック、グラススキー等、一日ゆっくりと自然の中で過ごして頂ける農業公園です。約12,000m²の芝生広場もあります。

奈良県生駒郡三郷町信貴南畑 1-7-1 電話番号 0745-73-8203

入園料	開園時間
大人 <中学生以上> 600円 (12月~2月は300円)	3月~11月/AM9:30~PM5:00 12月~2月/AM9:30~PM4:00
子ども <4歳~小学生> 350円 (12月~2月は100円)	

H29年11月 ご利用状況

	認定	人数
介護保険	介護	43
	支援	5
医療保険	医療	10

理学療法士に、訪問の空きがありますのでお気軽にご相談ください

本年も大変お世話になりました。来年もより良いサービスの提供を心掛け、職員一同努力して参りますので、どうぞよろしくお願いいたします。年末年始の休業のご案内を下記の通り申し上げます。

年末の休業日

平成29年12月29日(金)~平成30年1月3日(水)



リハビリ ワンポイントアドバイス

今回は嚥下体操(嚥下準備体操)！ おいしい物をむせることなく食べて下さいね！！

誤嚥は食べ始めのひと口目に起こりやすいので、食べる前に準備運動を行うと効果があります。顔や首の筋肉の緊張を解いたり、鍛えたりするのが目的です。片麻痺の方の場合は、動かすことのできる片側だけでも効果があります。

※首に障害がある方は、首・肩の運動は医師の指導に従ってください。

- ① ゆっくりと深呼吸をします。
普通に呼吸しながら、首をゆっくりと回します。右へ1回、左へ1回まわしたら、左右に1回ずつ、ゆっくりと首を曲げます。
- ② 肩の運動です。
ぎゅっと肩をすくめるように上げ、力をすっと抜いて肩を下へおろします。2~3回繰り返したら、肩を中心に両手をゆっくりまわします。
- ③ 頬をふくらませたり、ひっこめたりします。(2~3回)
- ④ 大きく口を開いて、舌を出したり、ひっこめたりし、左右にも動かします。
(各2~3回ずつ)
- ⑤ 「パパパ、タタタ、カカカ、ラララ」または「パタカラ」とゆっくりと発声します。
(発音する時の舌や唇の動きが、嚥下の動きと共通する部分が多いのです)
- ⑥ ゆっくりと深呼吸をします。

☆これらの運動は毎食前に忘れずに行うことをおすすめします。これを参考に自分に合った方法を工夫して行ってください。



*訪問看護ではPT(理学療法士)によるリハビリも行っています。

