

# でいけあー瓦版

## 4月

vol.212

介護老人保健施設エスペランサ

発行日 令和2年4月

引き続き、新型コロナウイルスの感染予防について、デイケアでも来所されてからも消毒・手洗い・水分摂取に努めて頂いておりますのでご協力をお願い致します。検温も引き続き来所前に測って頂く様にくれぐれも宜しくお願い致します。皆さんと一緒に乗り切りたいと思います。



### 3月のレクリエーション



ウサギと亀

手首の運動です。リズムに合わせて楽しく運動をしました。



お手玉投げ

手首・動作の訓練です！！点数も気になる所ですが、工夫されながら、投げられておられました...



ひよこ釣り

バランスを考えて上手くヒヨコを釣り上げておられました。



のどを鍛えて、**誤嚥性肺炎**を防ごう。  
誤嚥性肺炎はこうして起こる！  
本来食道に流れるべき唾液や食べ物が間違っ肺に入り、唾液に含まれる口腔内細菌によって肺に炎症が起き誤嚥性肺炎を引き起こします。①**唾液**や**飲食物**が気管に入る。②誤嚥した物に含まれる細菌が肺で**炎症**を起こす。

～ワンポイントアドバイス！～  
のどを支える筋肉の柔軟性テスト  
喉仏を親指と人差し指でつまみ、左右に1cm程動かす。【結果】左右に抵抗なく動く・・・喉の筋肉の**柔軟性が高い**。硬くて動きづらい・・・喉の筋肉の**柔軟性が低い**。一度やって見て下さいね。

ボランティア活動はしばらくの間中止とさせていただきます。ご了承ください。



- 3/30日～4/3日 お花見
- 4/6日～4/10日 缶けり
- 4/13日～4/17日 ADL体操
- 4/20日～4/24日 こいのぼり作成
- 4/27日～5/1日 パターゴルフ

#### 入浴の順番

30日～3日		が先	6日～10日		が先
13日～17日		が先	20日～24日		が先
27日～1日		が先			

体調が優れない時は、ゆっくりと無理をせず休んでくださいね(^ω^)...

