

# ウエルシア香取新聞

## 春号



### 嚥下体操 促進活動！

現在ご利用されている利用者様、  
家族様向けに嚥下体操のプリント  
を作成して配布しております。

誤嚥性肺炎は怖い！！

ご自宅にいるからこそ、ぜひやっても  
らいたい！と思い、促進活動を行う  
事となりました！

「美味しい物を美味しく食べ続ける  
ために🍱」



#### えんげたいそう 嚥下体操

まずは姿勢を整える！

- ・椅子に深く座る
- ・背筋を伸ばす
- ・両足をしっかりと地面に着ける



#### ①深呼吸

お腹に手を当てて、  
ゆっくりと深呼吸。



#### ②肩の運動

肩をまわします。  
前から後ろ、後ろから  
前へ、どちらも  
ゆっくりと。



#### ③首の運動

首をまわします。  
右回し、左回し、  
両方とも。



#### ④くちの運動

くちを大きく開  
けると、しっ  
かり閉じるのを  
繰り返す。



#### ⑤くちの運動2

「い〜」と  
横に引く。  
「う〜」と  
尖らせる。



#### ⑥頬の運動

ほっぺたに空  
気をためて膨  
らませる、反  
対にすぼめる  
を繰り返す。



#### ⑦舌の運動

舌を大きく  
動かす。



#### ⑧発音練習

「バタカラ」  
それぞれを、ゆ  
っくりはっきり  
と繰り返す。



イラスト：ハツノミ

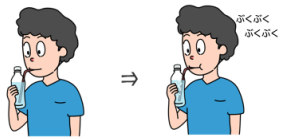


#### ブローイング訓練の効果が高める機能

- ・呼吸機能
- ・咳嗽力（咳のちから）
- ・口唇閉鎖（口を閉じるちから）
- ・鼻咽腔閉鎖（鼻と喉の境界を閉じる）

息を吐く訓練は、「発声」や「嚥下（飲み込み）」との関連が深い  
です。

呼吸が強くなれば、声量アップなどが望めます。呼吸が強くなれば  
ムセ込みも減ることが望めます。ムセは身体の防御反応です。  
口唇閉鎖や鼻咽腔閉鎖も、嚥下圧アップに繋がりますので、ブローイン  
グ訓練は誤嚥性肺炎の予防になると言えるでしょう。



イラスト：ハツノミ



#### ウエル便の紹介

ご利用者様専用の宅配サービス  
を行っております



対象商品カタログがありますので  
必要時はお申しつ  
けください

ご注文いただければ5～10日  
程度でご自宅に商  
品をお届けします



## 最近の出来事

### 新婚旅行でモルディブへ+

長期休暇を頂いて新婚旅行へ

いってきました！！

海が透き通っていてとてもキレイでした☆ただ、日差しが強くサングラスをしていないと前が見えにくい…

紫外線は日本の約7倍との事でした(\*´艸`)



お部屋からはたくさん魚やサメも🐟

リフレッシュができたのでお仕事頑張る活力が湧きました💪



ウエルシアは福利厚生がしっかりしていて

プライベートも充実できます♪

只今スタッフ募集中です♡



ウエルシア介護サービス香取

〒287-0002

千葉県香取市北3丁目6-5アイビービル1階

提供エリア

香取市・潮来市・成田市・神栖市・行方市

神崎町・稲敷市・東庄町

TEL : 0478-79-9508

FAX : 0478-79-9509

Webサイト

<https://www.welcia-kaigo.co.jp/>

