

ふる里からの

# 笑顔のおたより

9月号(長月)

発行者 平成30年9月3日発行  
高齢者自立支援センターふる里

長崎県大村市亀橋町1416番地  
TEL (0957) 27-4500  
FAX (0957) 27-4501  
ホームページ検索: [ふる里 笑顔のおたより](#)

## 8月イベント「イオン大村店に行こう」

今回のイベントは「イオン大村店」行きました。みなさんイオンに行くのは久しぶりだそうで♪「広くなったね～」と言いながら店内を歩きました。お楽しみのお昼ご飯は、フードコートのちゃんぽんやうどん、お弁当や手作りパンなど好きなものを選んで食べました。ある利用者様が「ずっとマクドナルドのハンバーガーが食べたかったとよ！」とチーズバーガーを嬉しそうに食べられました。念願を叶えられた事に、このイベントを計画して良かったと思ったワンシーンでした。今後もイベントや様々な活動を通して、皆さまの「やりたいこと、してみたいこと」を実現できるようにしていきたいです。

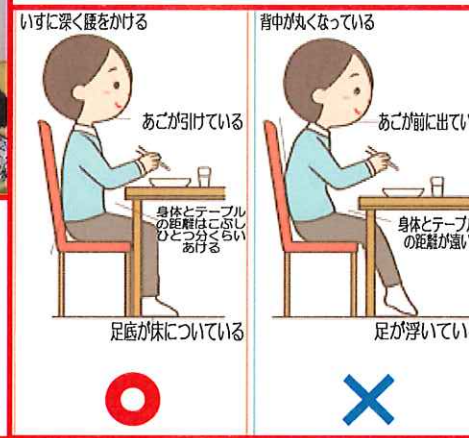


## 勉強会 「誤嚥性肺炎について」

「誤嚥性肺炎」について勉強会を行いました。肺炎〇×クイズや誤嚥の危険性、食事の時の正しい姿勢、歌に合わせた健口体操や口腔ケアの大切さなどの知識を得ました。《良い姿勢の時》と《悪い姿勢の時》の飲み込み具合の違いを、利用者様も一緒に実践し、悪い姿勢の時の飲み込みにくさを実感され「あら！ホント…飲み込みにくかね～」「気をつければ！」と正しい食事姿勢を意識されていました。  
【知っているのと知らないのとでは大違い】知識で自分の身を守れますように…♪



### 【食事の姿勢】



- 【主な症状】
- ①38度以上の発熱
  - ②激しい咳と黄色い痰
  - ③呼吸が苦しい
  - ④肺雑音がある など



～新しい取り組みの紹介～  
個別運動時、ヨガの呼吸法やポーズを取り入れました。  
【シニア・ヨガ】ですので、無理なく簡単に出来るように工夫しています。全身の血行を良くして、ゆったりとした呼吸をすることでココロもカラダもリラックスすることができます。身体に痛みが出ない範囲で柔軟を行うことでケガの予防ができるよう取り組んでいます。

～9月の活動予定～  
イベント「みんなでたこパ♪」: 10日(月)・13日(木)・14日(金)  
制作活動「凧づくり」 : 24日(月)・27日(木)・28日(金)