



Green News

グリーン ニュース No. H30.9



朝夕はずいぶん涼しくなってきましたね。酷暑の中の訪問でスタッフ一同、こんがりいい色に仕上がっております。これから季節の変わり目、体調を崩しやすい時期です。「なんとなく調子が悪いな」「いつもと違うな」と感じたら、スタッフに相談してくださいね。

さて今月は、言語聴覚療法をご紹介します。グリーンには言語聴覚士(ST)が在籍、言葉や飲み込みの専門的なリハビリをご提供しています。ご相談は随時、受け付けておりますので、お気軽にお問い合わせください!

言語聴覚療法ってなあに？

言語聴覚士は、話す・聞く・食べるのスペシャリストです。

病気や事故、加齢等により、以下のような症状で生活に不自由を感じている方を支援します。

◎言語・音声障害

うまく話せない・話が理解できない・文字が読めない・声が出にくい

◎嚥下障害

上手に噛めない・うまく飲み込めない

グリーンの ST は「楽しく続けられる」がモットー

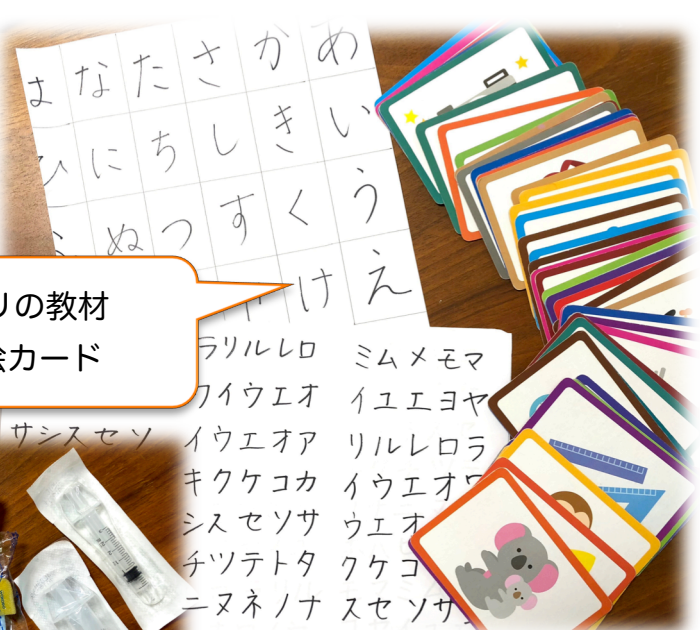
リハビリテーションは、楽しく続けられることも重要です。

ご本人が好きなものや分かりやすく見た目もワクワクするものを教材にすることで、楽しみながらリハビリを続けていけるよう工夫しています。現在は言葉の練習に取り組まれる方が主ですが、嚥下リハも対応します。

大好きな冰川きよしのファンクラブ広告
「きよしんぶん」を使って言語リハ



言語リハビリの教材
50音表や絵カード



口腔ケアや嚥下リハにも
対応しています!

※ご本人の許可を得て掲載しています。



ST 鈴木オススメ! 『嚥下体操』

嚥下（えんげ）とは、「飲み込み」のことです。

舌や口の周り、首などの筋肉を使って食べ物や飲み物を喉の方へ送り込み、喉を通過した食べ物をさらに食道へ送り込む一連の動作を指します。

嚥下体操はそのために必要な筋肉の体操です。

この体操は「誤嚥（食道に行くべき食べ物が、誤って気管へと入り込んでしまうこと）」の予防に効果があります。

ぜひお食事の前にやってみてください。

全ての項目をやらなくても大丈夫、できる範囲で続けることが大切です。試してみてくださいね!

① 姿勢



リラックスして腰掛けの姿勢をとります。

② 深呼吸



お腹に手をあてて、ゆっくり深呼吸します。

③ 首の体操



ゆっくり後ろを振り返る。左右とも行う。

耳が肩につくように、ゆっくりと首を左右に倒す。

首を左右にゆっくりと1回ずつまわす。

④ 肩の体操

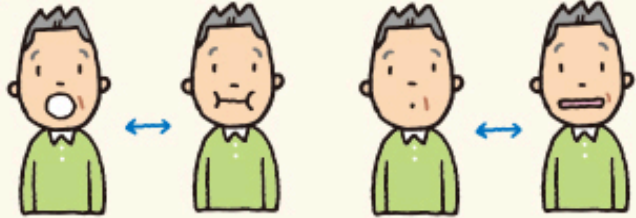


両手を頭上に挙げ、左右にゆっくりとさげる。

肩をゆっくりと上げてからストンと落とす。

肩を前から後ろ、後ろから前へゆっくりまわす。

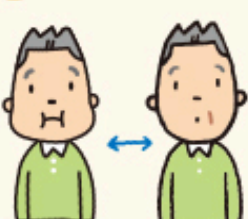
⑤ 口の体操



口を大きく開けたり、口を閉じて歯をしっかりと噛み合わせたりを繰り返す。

口をすぼめたり、横に引いたりする。

⑥ 頬の体操



頬をふくらませたり、すぼめたりする。

⑦ 舌の体操



舌をべーと出す。舌を喉の奥の方へ引く。

口の両端をなめる。

鼻の下、顎の先をさわるようにする。

⑧ 発音の練習



「パ・ピ・プ・ペ・ポ」「パ・タ・カ・ラ」をゆっくり、はつきり、くり返す。

⑨ 咳ばらい



お腹を押さえてエヘンと咳ばらいをする。