

りんどう大磯

りんどうデイサービスセンター大磯ではパワーリハビリテーションで身体機能の維持向上を図る以外にも口腔機能の衰えを防ぐ体操や、自宅で自主的に取り組める体操プログラムも用意しています。

今回はその中から自宅でできる内容を2つご紹介いたします。

嚥下体操



- ①手のひらをおでこに添える。
- ②手のひらを上方に向けて押し、同時に頭は下方向きに力を加え、そのまま5秒数える。



誤嚥性肺炎予防の運動になります。誤嚥の原因は舌の運動機能や唾液の分泌、飲み込む力などが低下することが原因で起こりやすくなります。

握力アップの運動

タオルを使って握力を鍛えます。

- ①タオルを図のように丸めます。肘を曲げてタオルの両端を持ちます。
- ②タオルを絞る動作をしながら肘を伸ばし前に出します。



地震が起きた時の自身で出来る対処法

デイ大磯ではシェイクアウトという避難訓練を定期的に行なっています。大小関わらず地震が起きた時はシェイクアウト訓練を活かし、以下のことができるようにしています。

まず体を低くし⇒頭を守り⇒動かないという訓練です。安全面を考慮し、机の下に隠れることはしませんでした。皆さん積極的に参加されました。

自宅でも机の下に入る他、それが困難であれば手で頭を覆う必要があります。閉じ込められないことがないように自宅の玄関、部屋のドア窓を開ける事も重要です。