

広報紙

# 老健まんだ

令和元年9月号 Vo1.57 / 偶数月20日発行

やさしいスタッフと  
北山を彩る四季折々の自然の中  
皆様の家庭への復帰をサポートします。  
施設の見学やご利用については  
お気軽にご連絡下さい。



発行元/社会福祉法人ほのぼの会 介護老人保健施設まんだ  
〒691-0033 島根県出雲市万田町535番地1 (TEL.0853-63-5610)

## リハビリ機器の紹介～足つぼ刺激グッズ～

足うらには全身に繋がる反射区があり、その反射区を刺激することで対応する身体の不調を改善することができます。健康長寿で過ごすための予防法としても足うらマッサージは重要視されておりマッサージをすることで血流増進効果も生まれ代謝アップに繋がり免疫力の向上に繋がることも示唆されています。代用品としてはゴルフボールを転がしてみたり、竹ふみをしてみるのもいいです。また、特別な機器がなくても気持ちがいい範囲で足うらをマッサージしてみてください。きっと身体もポカポカとしますよ！

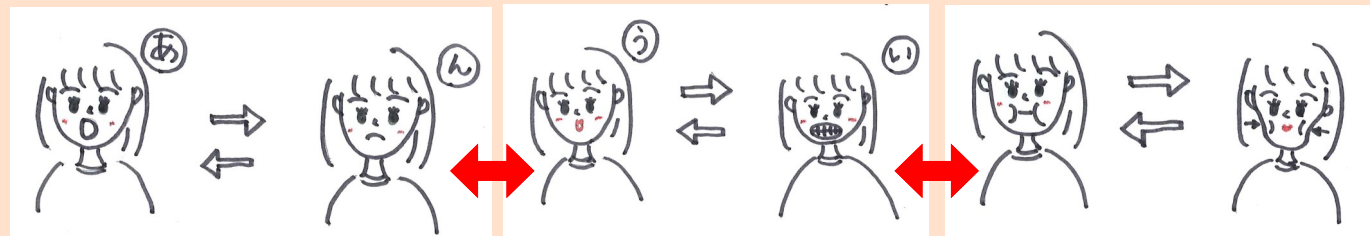


ゴルフボールを転がしてみたり、竹ふみをしてみるのもいいです。また、特別な機器がなくても気持ちがいい範囲で足うらをマッサージしてみてください。きっと身体もポカポカとしますよ！

## いつまでも美味しく食事がとれるように お口と舌の体操

年齢を重ねていくと身体の筋力は少しずつ低下していきます。加齢に伴う筋力低下によって起こる老人性嚥下機能低下を「老嚥」といいますが、「老嚥」になっても体操などにより筋力を維持改善させることで、いつまでも美味しく食事をとり元気に過ごしていきましょう。

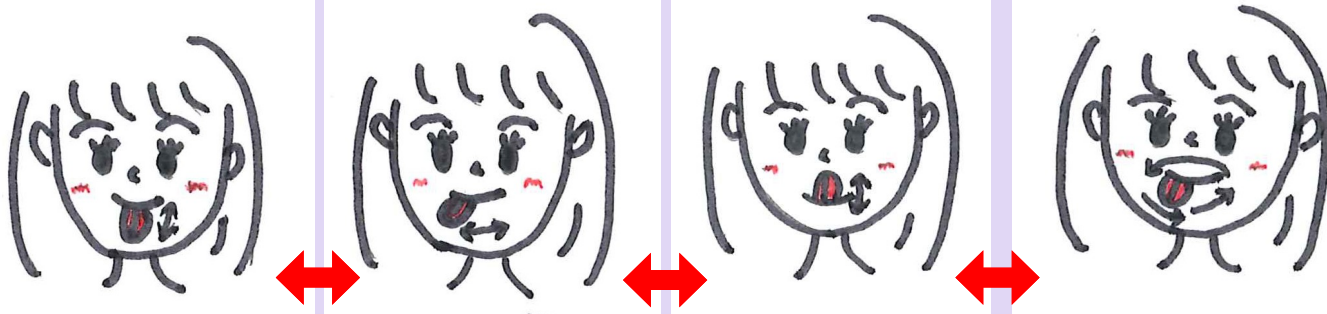
食べ物を飲み込みやすいよう口の中でまとめたり、しっかりと飲み込めるよう口唇周囲筋（こうしんしゅういきん）を鍛えましょう。（3～5回）



口を大きく開けます「あー」  
口を閉じます「んー」

唇を突き出します「うー」  
唇を横にひきます「いー」

ほっぺたを膨らまします。  
ほっぺたをへこませます。



舌を出したり引いたりします（口は開けたまま）

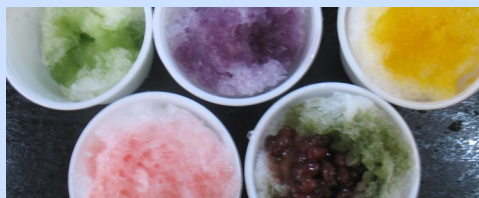
舌を左右に動かします（口の端に舌先がつくように）

舌を上下に動かします

唇に舌先をあてながらぐるっと回します

## かき氷をつくりました

老健まんだでは、大小様々な行事を施設全体・各リビング単位で行っています。今回は1階多床室にて先月行ったかき氷をご紹介します。かき氷作りで利用者様に季節感を味わっていただき、「美味しい。」と感想もいただきました。



## 「かぼちゃのデザート」をご紹介します。

旬の食材を使って作ってみました。夏の疲れが出やすい時期です。おいしく食べて元気に過ごして頂きたいと思います。

### 【材料 8個分】

かぼちゃ（正味）	200 g
水	200 cc
こしあん	150 g
（つぶあんでもよい。お好みで）	
粉寒天	4 g
砂糖	大さじ2
塩	少々



### 【作り方】

- ①かぼちゃは種と皮を取り除き、薄切りにして、蒸し器でやわらかくなるまで蒸します。
- ②①を熱いうちにマッシャーでつぶします。
- ③鍋に水、砂糖、粉寒天、塩を入れ、溶かしながら沸騰させます。



- ④沸騰したら②のかぼちゃを入れてよく混ぜ、一煮立ちしたら火をとめます。
- ⑤容器に移し、こしあんをのせ、粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やしてでき上がりです。

※各行事には、ご家族の方もお気軽にご参加下さい。

11月		10月	
◆ 11月6日(水)	午後2時30分から	◆ 10月9日(水)	午後2時30分から
◆ 11月7日(水)	午後2時30分から	◆ 10月10日(木)	午後2時30分から
◆ 11月8日(木)	午後2時30分から	◆ 10月11日(金)	午後2時30分から
◆ 11月9日(金)	午後2時30分から	◆ 10月12日(土)	午後2時30分から
◆ 11月10日(土)	午後2時30分から	◆ 10月13日(日)	午後2時30分から
◆ 11月11日(日)	午後2時30分から	◆ 10月14日(月)	午後2時30分から
◆ 11月12日(月)	午後2時30分から	◆ 10月15日(火)	午後2時30分から
◆ 11月13日(火)	午後2時30分から	◆ 10月16日(水)	午後2時30分から
◆ 11月14日(水)	午後2時30分から	◆ 10月17日(木)	午後2時30分から
◆ 11月15日(木)	午後2時30分から	◆ 10月18日(金)	午後2時30分から
◆ 11月16日(金)	午後2時30分から	◆ 10月19日(土)	午後2時30分から
◆ 11月17日(土)	午後2時30分から	◆ 10月20日(日)	午後2時30分から
◆ 11月18日(日)	午後2時30分から	◆ 10月21日(月)	午後2時30分から
◆ 11月19日(月)	午後2時30分から	◆ 10月22日(火)	午後2時30分から
◆ 11月20日(火)	午後2時30分から	◆ 10月23日(水)	午後2時30分から
◆ 11月21日(水)	午後2時30分から	◆ 10月24日(木)	午後2時30分から
◆ 11月22日(木)	午後2時30分から	◆ 10月25日(金)	午後2時30分から
◆ 11月23日(金)	午後2時30分から	◆ 10月26日(土)	午後2時30分から
◆ 11月24日(土)	午後2時30分から	◆ 10月27日(日)	午後2時30分から
◆ 11月25日(日)	午後2時30分から	◆ 10月28日(月)	午後2時30分から
◆ 11月26日(月)	午後2時30分から	◆ 10月29日(火)	午後2時30分から
◆ 11月27日(火)	午後2時30分から	◆ 10月30日(水)	午後2時30分から
◆ 11月28日(水)	午後2時30分から	◆ 10月31日(木)	午後2時30分から
◆ 11月29日(木)	午後2時30分から	◆ 11月1日(金)	午後2時30分から
◆ 11月30日(金)	午後2時30分から	◆ 11月2日(土)	午後2時30分から
◆ 11月31日(土)	午後2時30分から	◆ 11月3日(日)	午後2時30分から