

通所リハビリテーション あきよしだより



10月号

令和7年10月発行 第47号

健康の土台となる 栄養と嚥下

通所リハビリテーションあきよし

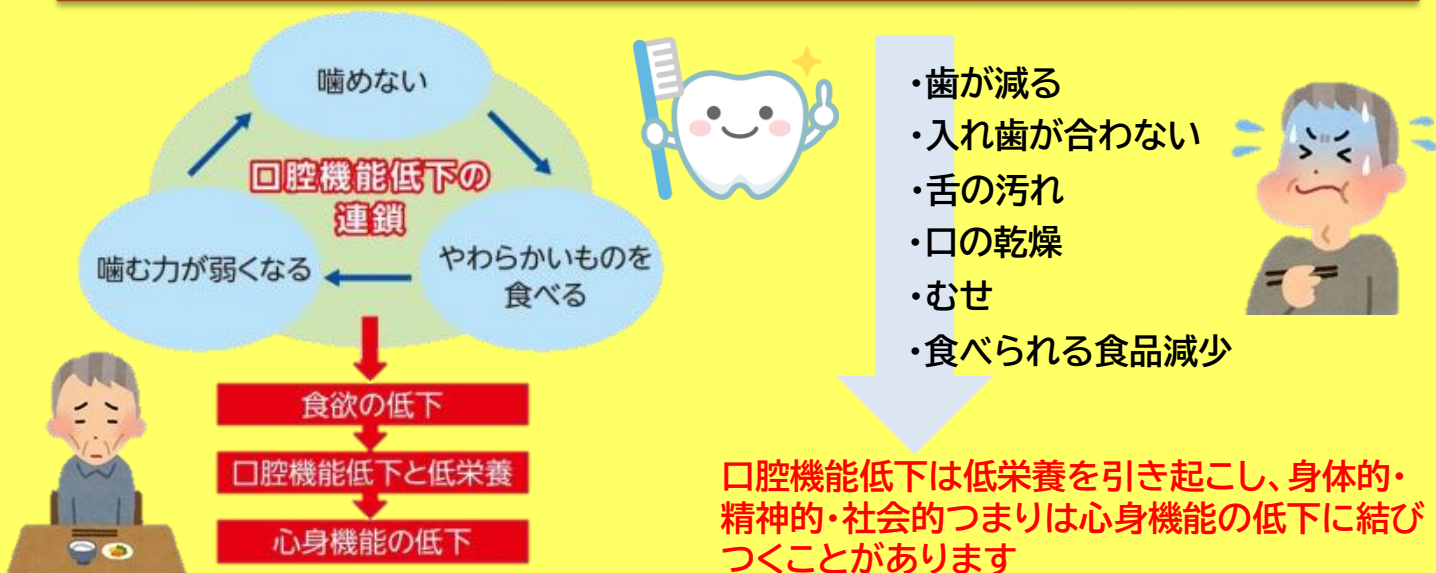
住所：〒877-0005 大分県日田市豆田町5番40号

TEL：0973-26-0982 FAX：0973-26-0983

高齢者の低栄養や口腔機能の低下(オーラルフレイル)が全身の虚弱や筋肉の減少および機能低下を引き起こすことで、健康寿命に影響を与えることが分かってきています。

健康に歳を重ねるためには、噛む(摂食)、飲み込む(嚥下)機能の低下を予防することと運動が重要です。

オーラルフレイル



自宅でできる口腔体操

①首を回す体操



首をゆっくりと大きく
右回り、左回りに5回ず
つ回しましょう

②深く咳をする練習



大きく息を吸ってから、素
早く強い咳をしましょう

③舌の協調性運動



舌先でほっ
ぺたを左右
に10回押
しましょう

④喉の筋肉を強化する運動



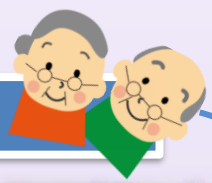
舌を前に出し、前
歯で挟んだ状態
で唾液を飲み込
みましょう

通所リハビリテーションあきよしでは、見学・体験を
いつでもお受けしております。お気軽にご連絡ください！



活動報告(7月～9月)

季節行事・イベント (夏祭り・敬老会)



祭



祭

よく狙って



筑前会よかとぎ太鼓



サンヒルズ
日田ひよとこ



一条さくら舞踏団

クラブ活動

リハビリの様子



作ってみたなら
楽しかった♪



壁面



新入職員紹介



武石 実
(運転手)

DIY・家庭菜園が趣味です。
よろしくお願いします。