



《12月の企画／年賀状作り》

12月の企画として、今年も「年賀状作り」を行いました。

平成31年（2019年）の干支である“亥（いのしし）”の絵に、それぞれ色を塗っていただき、自分自身に宛てたメッセージを書いて完成となりました。

「あけましておめでとうございます」や「謹賀新年」などの定例文が多かったのですが、中には個性的な文を書いた利用者もいて、皆さん素晴らしい出来栄の年賀状となりました。完成した年賀状は廊下に貼り出して、施設の皆さんに披露しました。



《1月の企画／新春かるた大会》

1月8日（火）に毎年恒例の「新春かるた大会」を開催しました。

10人のトーナメント方式で行い、1回戦と2回戦は15枚のかるたで競い合い、3回戦はかるたの枚数を21枚に増やし、決勝戦では25枚のかるたで争いました。

かるたの枚数が少なくなるにつれて、見ている側も緊張するほどの迫力ある戦いが繰り広げられていました。



《看護師より／飲み込む力について》



食べること、呼吸することは生命を支えるベースです。しかし、歳を重ねると共に噛む力だけでなく、喉や舌の筋力が低下し、唾液の量も減るため、食べた物が飲み込みにくくなります。

そうすると、食欲が低下して低栄養を招いたり、食べ物や唾液中の細菌が誤って肺に入り、『誤嚥性肺炎』を引き起こす危険もあります。体の機能は使わないでいると衰えるという性質があります。

食事前の口腔体操、深呼吸等で意識して口や喉を動かし、飲み込む力を保っていきましょう。

