



サバティ新聞

- 神奈川秦野中井店版 -

2017.6月号

パタカラ体操

サバティのお食事前の整理体操で、いつも行っている「**パタカラ体操**」って何のためにやっているか分かりますか？「**パタカラ体操**」って何だろうと疑問に思っている方も多いと思います。パタカラ体操はお口の代表的な体操で、食べ物を上手に喉の奥まで運ぶ一連の動作のための発音による運動です。加齢にともない筋肉が弱ってくるとお口の周りの筋肉や、舌の動きが悪くなります。その予防改善が目的です。

「**パ・タ・カ・ラ**」と発音することで食べるために必要な筋肉をトレーニングします。

パタカラ体操の効果

- ① かむ力、飲み込む力の維持向上
- ② 唾液の分泌の促進
- ③ 発音がはっきりする
- ④ 入れ歯が安定する
- ⑤ 表情が豊かになる
- ⑥ 口呼吸ではなく鼻呼吸に戻すことで口腔乾燥を防ぐ
- ⑦ いびきや歯ぎしりの改善

パ

唇を閉じて食べ物をこぼさない

タ

食べ物を押しつぶす、飲み込む

カ

食べ物を誤嚥せずに食道へ運ぶ

ラ

食べ物を口腔内に運び飲み込みやすくする



父の日

6月18日は父の日です。父の日は誰が考えたのでしょうか。

それはソノラ、スマート、ドットさんです。誰ですか？

はい、話せば長くなるので簡潔に言うと、母の日だけではなく父にも感謝の日を作って欲しいと牧師協会に嘆願したことがきっかけだそうです。日本で父の日が広まったのは1950年頃からですが、認知度が低く一般的な行事として知れ渡ったのは1980年代だそうです。



社会復帰

以前のサバティ新聞で自立判定が出て卒業された方について取り上げましたが、今回はなんと初めて「社会復帰」される方がいらっしゃいます。年齢も比較的若く、来所当初は、「こんな高齢者と一緒にリハビリなんかやれるか」的なオーラがたくさん出てましたが、回数を重ねることに、そんな高齢者様たちと誰よりなじんでしまったのはなぜでしょうか(笑)そして社会復帰されるのに、曜日を変更してまで週1回サバティ



にきていただけるということで、大変うれしく思っています。先生!おめでとうございます!

スタッフ紹介



木村 圭吾

初めまして、新社会人になりました木村圭吾です。介護の仕事は初めてですが、明るく元気に皆さんと楽しく過ごせるようにがんばります。よろしくお願いたします。

6月生まれのご利用者の皆様 おめでとうございます!

- | | |
|----------|----------|
| 1日..... | 4日..... |
| 8日..... | 10日..... |
| 13日..... | 14日..... |
| 16日..... | 20日..... |
| 25日..... | 27日..... |

見学・体験、随時受付中!

月	火	水	木	金
○	○	○	○	要相談

・半日型: 9:00~12:15 / 13:30~16:45
・1日型: 9:00~16:45

どんなご相談でもお気軽にお問い合わせください!

電話 **0465-46-9595**
ファックス **0465-46-9596**



CAVATY

サバティ 秦野中井店

介護保険事業所番号
1471400851

機能回復リハビリスタジオ **サバティ神奈川**

〒259-0151

神奈川県足柄上郡中井町井ノ口2796-3

<http://www.cavaty.jp/>

