



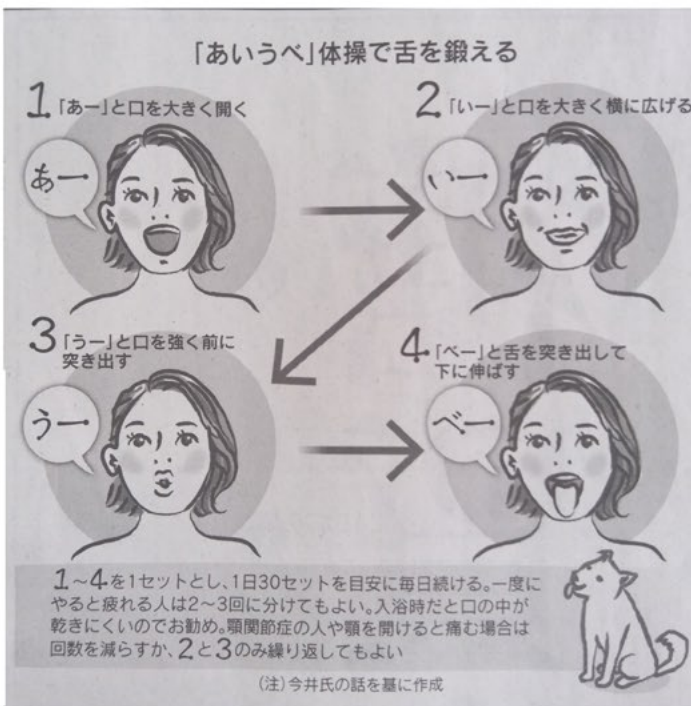
『リハビリ室便り』

新緑の気持ちの良い季節になりました。皆さまいかがお過ごしでしょうか？春と言えば桜、桜と言えば花見、花見と言えばご馳走が楽しみです。 “おいしいご馳走”をいつまでも “おいしく頂く” 為には、「健康なお口」が必要です。今回は「健康なお口」についてお話ししましょう。

「お口の健康」とは？丈夫な歯が揃っている事？入歯がピシャーッとあっている事？それも大切だと思います。ですが、今回は「舌」のお話です。口の中で「舌」はとても重要な働きをしています。食べ物を噛む時、ほおばった食べ物を噛みやすいように歯の上に運ぶ役目、飲み込む時に、食べ物を塊にまとめ喉に押し込む役目を担っています。舌は筋肉で出来た組織です。足腰の筋力が低下すると歩けなくなります。舌の筋力が低下すると、食べ物が上手く食べられなくなるそうです。恐ろしいですね…。

では、舌の筋肉を鍛えるための体操をご紹介します！

みらいクリニック（福岡）の今井一彰先生考案の「あいうべ体操」をご紹介します。



日常生活で気を付ける事は、**家から出て人と会話し、生活の中で舌を使う機会を減らさない事！**だそうです。

デイケアへ来た時は、みんなとたくさんおしゃべりをして、たくさん笑って、おいしい物がいつまでもおいしく頂ける、お口の健康を維持しましょう！！！！

『デイルームより』



今年も別府に  
きれいな桜が  
咲きました！

お花見ドライブ

バスに乗って、別府の桜の名所巡りに  
行ってきました。ピンク色に続く桜  
並木は、見るだけで心がウキウキとし  
てきますね♪



お花見会

施設の中でも、利用者様の皆様に協力して  
作って頂いた桜が満開です！桜の応援棒を持  
って、皆様でカラオケ等を楽しみました。



『お知らせ』

【空き状況について】

現在、利用者数の増加に伴い、空き状  
況に関しましては、その都度のご案内  
となっております。大変お手数では  
ございますが、1度  
お問い合わせ頂けますよう  
お願い申し上げます。



～お問い合わせ～

☎ 0977-21-433  
3

介護老人保健施設メディアケア別府  
通所リハビリテーション