



みなさん「食べる力」鍛えていますか？

加齢により口周囲の筋力が衰えると、「食べる力」も衰え、ムセや誤嚥の原因となります。食べる力は手足と同じように鍛えることができます。そこで、今回は口周囲の簡単な運動をご紹介します。いつまでも美味しくご飯を食べられるように、お食事前の習慣として是非取り入れてみて下さい！



- ① 左右に首を回す
- ② 肩を上げ下げする
- ③ 頬を膨らませて、すぼめる
- ④ 舌を出して左右に動かす



理学療法士 小野田



新緑クイズ



新緑がきれいな季節になりました。

5月は過ごしやすく、散歩をすると気持ちのいい時期ですね！今回は季節にちなんだクイズをご用意いたしました。是非挑戦してみてください！



- ① 5月5日は何の日でしょう？
A こどもの日 B 母の日 C 敬老の日



- ② こどもの日に飾る魚の形の飾りは何でしょう？
A 金魚 B 鯉のぼり C 鯖のぼり



- ③ 5月に旬を迎えることが多い食べ物は何でしょう？
A たけのこ B みかん C 柿



③A ②B ①C



ケアスタッフ 富田

リハビリ訪問看護ステーションつばさ
居宅介護支援事業所つばさケアサポート
福島県相馬市新沼字坪ヶ迫11-1

TEL 0244-36-1127

看護小規模多機能型ナースিংホームつばさ原町

訪問看護ステーションつばさ南相馬

福島県南相馬市原町区馬場赤柴81-7

TEL 0244-32-1682



NHつばさ原町



NHつばさ互理



NHつばさ相馬

Instagram
随時更新
してます！

看護小規模多機能型ナースিংホームつばさ互理

リハビリ訪問看護ステーションつばさ仙南

宮城県互理郡互理町逢隈中泉字上谷地264-3

TEL 0223-35-6027