

毎日！元気に『パタカラ体操』♪

「食べることは生きる喜び」…『パタカラ体操』でお口の筋肉の機能を維持し、美味しく食事ができるよう、当苑ではこの体操を毎日実施しています。



3年前、歯科衛生士の入職をきっかけに始めた『パタカラ体操』。徐々に利用者さん、スタッフの間にも浸透し、現在では介護スタッフのリードにより毎日午前中に実施しています。DVDを流し音楽に合わせて、利用者さんスタッフともに楽しく取り組んでいます。



■ 歯科衛生士によるパタカラ体操

パ 唇を閉じて食べこぼさない「パ」

弱ると… 飲む・吸うが難しくなる。

タ 食べ物を押しつぶす飲み込む「タ」

弱ると… 食べ物を押しつぶせなくなる。

カ 食べ物を喉の奥まで運ぶ「カ」

弱ると… 飲み込みが難しくなる。

ラ 食べ物を飲み込みやすくする「ラ」

弱ると… 食べ物を丸めてのどの奥まで運べなくなる。



■ 口と身体を動かす利用者さん

当苑ではこの「パタカラ体操」を始め、口腔ケアに力を入れています。お一人おひとりの状態に合わせて、個人差はあるものの成果を得られています。

インフルエンザ予防にも繋がりますので、ご家庭でも口の中を清潔に保つ心がけを「パタカラ体操」と一緒にいかがでしょうか？



■ 介護スタッフによるパタカラ体操

都祁すずらん苑主催『ふれあいサロン』大盛況♪



■ 水丸貴美子弁護士

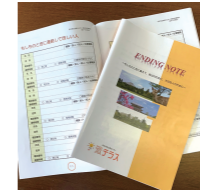
今年度は、6月・9月・12月に開催した『ふれあいサロン』♪どの回も多くの地域の方々に参加していただき大盛況！今号では9月のサロン、水丸弁護士の「エンディングノート」と古谷先生の「己書」の様子をご報告をしま〜す。



■ 古谷友里江先生

< エンディングノート >

「あなたにもしものときがあったら…」自分のために大切な家族のために作るエンディングノート。関心度は高く予想を超える30名の方が参加されました。



■ エンディングノート

< 己書 >

「己書（おのれしょ）」とは、書き方などにとらわれず、心の思うまま自由に書く「自分だけの書」のことをいいます。男性の参加も多く20名の方が参加されました。中には、先生からの額のプレゼントに感動される方も。みなさん楽しそうに満足したひとときを過ごされたようです。



■ 説明にみなさん真剣！



■ 先生からお褒めの言葉♪

3月 中旬 『今年もやります♪利き酒！』

昨年3月大好評だった「利き酒」。多くの方から次回開催希望のお声をいただきましたので今年も開催！

- 美味しいお酒の飲み方（15分）
- おつまみレシピ（15分） ■ 利き酒（1時間）

くらもとたかし
講師：倉本隆司さん（倉本酒造株式会社）



■ 父の健さん（左）と悟さん（右）

地域に住む方をご紹介 ^{はやま}吐山の馬場尾さ〜ん！

今回は都祁吐山町の花き農家三代目、馬場尾 悟さん（43歳）をご紹介。初めは悟さんの祖父勝さんが、お米を作る傍ら内職程度に菊やダリアを作り出荷されていましたが、次第にお米だけでは生活していくのが難しくなりました。そこで、父の健さんが本格的に花き農家を始め、主に草花を栽培するように。悟さんは大学卒業後、一般企業に就職。3年目の時、今まで父と

一緒に頑張ってきた祖母が病気になったのをきっかけに、実家へ戻り家業を手伝うことになりました。今は2人で、年間20種類程度（ケイトウ・カラー・キキョウ・アリウム・ヒペリカム・ワレモコウ・フジバカマなど）の草花を栽培しています。

「時代とともにお客様のニーズも変わり和花より洋花が人気。花は昔から自由化で外国からいろんな花が輸入されている。そんな中でも私たちは惜しみなく手間をかけ、皆さんに美しい花を届けられるよう日々頑張っています。」と熱く語ってくださいました。



■ 愛情を込めて育てられたヒペリカムとワレモコウ。