

ケアビレッジ通信

2024年7月

七夕(文月)

七夕に詩歌の「文」を供えることから付いた月名という説があります。



今月の壁画



中華ランチ



- ご飯
- エビマヨ
- 春巻き
- 中華スープ
- デザート(アイス)

7月



今月のボランティア

ギター



体操



パタカラ運動の効果

加齢に伴い筋肉が弱ってくるとお口の筋肉や舌の動きが悪くなります。その予防・改善が目的の運動です。

- ① 噛む力・飲み込む力の維持・向上
- ② 唾液の分泌の促進
- ③ 発音をはっきりする
- ④ 入れ歯が安定する
- ⑤ 表情が安定する
- 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

