

ケアビレッジ通信

2025年



号



1月のお誕生日
おめでとうございます

HAPPY BIRTHDAY



まぐろ丼定食



- ☆ご飯
- ☆まぐろ山かけ
- ☆田楽
- ☆とろろ昆布汁
- ☆デザート



今月の壁画



1月のボランティア あめんぼ朗読会



パタカラ運動

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 口呼吸でなく鼻呼吸に戻す事で口腔内乾燥を防ぐ
- ⑦ いびきや歯ぎしりの改善

