

高鍋ひまわり見学



高鍋のひまわりを見にいってきました。広大な畑一面にひまわりがたくさん咲いていてとてもきれいでした。



料理教室



今月はグループホームではちゅうしずし
宅老所ではやきそばを作りました。
皆さんとても上手に手慣れた手つきで
料理を作って下さいました。



8月 誕生会

たんじょうび
誕生日おめでとう



8月は宅老所の黒木正夫様、溝邊様、須田様がお誕生日でした。
3人とも熱いよくロウソクの火を消して下さい喜んでいただけました。

ゆりの里だより

第 88 号

平成 28 年 9 月

宅 老 所
グループホーム
高齢者専用住宅
訪問介護

佐土原町下田島 19658-1

TEL0985-72-0680

URL<http://care-net.biz/45/yurinosato/>

(宮崎市ゆりの里で

検索可)

優しい時間(とき)の流れる、絆強い極楽の園
人情・心通わす第二の家
ゆりの里

ペットボトルぶくぶくりハビリ

・リハビリの方法

1. ペットボトルに 350ml 程度水を入れ、ストローを差し込みます。
(ストローは先の曲がるものがよい)
2. ストローからペットボトルに息を吹き込み、水をぶくぶくさせます。
息を吹き込むときはなるべくゆっくりと、風車を回すようなイメージで吹くといいです。

・リハビリの効果

1. 風邪をひきにくくなる。
 - ・ぶくぶくをすることで水蒸気を大量に発生させ、その水蒸気が鼻・口の中を加湿することで風邪の進入を防ぎます。
2. 脳が元気になり、意欲がわく
 - ・ぶくぶくすることにより脳の運動野と感覚野の約 7 割が活性化されるそうです。
 - また、ぶくぶくを見たり聞いたりすることで、視覚中枢や聴覚中枢を活性化させる可能性があるそうです。
3. 誤嚥しにくくなる
 - ・上半身全体で口や呼吸器環を動かすことが誤嚥予防の訓練になるそうです。



◎お知らせ◎

○ゆりの里では、熊本地震災害における被災者の方々の受け入れを開始致しております。
介護を必要とされる方、車中泊をされている方、避難所でお過ごしの方、ご希望される方へは
無償にて食事・宿泊をお引き受け致します。お気軽にお問合せ・ご相談下さい。

◎無料体験実施中◎

○認知症対応型グループホーム・宅老所での体験を 1 泊 2 日にてご自由にご利用頂けます。
お気軽にお問合せ下さい

制作：グループホーム 秋月