

体力がよくなりました！

N様は、外出機会の減少により、歩くことに不安が出てきたため、2024年8月からすこやか通所リハビリを利用開始となりました。11月に週1回のご利用から、週2回へと運動の機会を増やし、初めは前向きではありませんでしたが、徐々に体力が向上し、体が楽になってきたと仰られるようになりました。体力が向上していくうちに、運動意欲も向上され、自らトラック歩行に取り組まれるようになりました。パワーリハビリは、正しいフォーム・リズムで全機種実施され、P-WALKは、当初3分からのスタートで少しずつ時間を伸ばし、お疲れ見られることなく、今では20分歩かれています。お気持ちも前向きになり、笑顔も多くなりました。「自宅近くの散髪屋に一人で行けるようになりたい」と目標を話されていたので、実現に向けて、屋外歩行の練習もはじめました。N様の目標が達成でき、更に笑顔になって頂けるよう、スタッフ一同サポートして参ります。



N様（パワーリハ歴 8ヶ月）

体力測定	2024年8月	2025年1月
握力（右）	19.7kg	27.5kg
片脚立位（右）	0.6秒	1.5秒
ファンクショナルリーチテスト	17.5cm	18.5cm
座位体前屈	12.5cm	10.5cm
TUG	30.5秒	15.2秒

医療法人アエバ会 老人保健施設
すこやか生野

入所・短期入所
06-6717-8002 (代表)

通所リハビリテーション
06-6717-8003 (直通)

居宅介護支援事業所
06-6717-8033 (直通)



<https://www.aeba.or.jp>

すこやか生野

検索

無料見学体験会随時実施中！

お気軽にお問い合わせください。



リハビリの目

すこやか生野では、口腔機能維持・誤嚥予防のため、口腔体操を行っています。
そこで、今回は当施設の言語聴覚士が、自宅でできる口腔・嚥下体操をご紹介します。
お食事前の習慣等に、ぜひご活用ください。

唾液腺マッサージ

口が乾いていると、口が動きにくいだけでなく、
誤嚥や窒息のリスクが高くなります。
食べる前にしっかり唾液を出して、口を潤しましょう。



あいうべ体操

大きく丸く口を開いて「あー」、しっかり口を横に引いて「いー」、口だけでなく顔全体をすぼめるように「うー」、限界まで舌を出して「べー」
各動きは恥ずかしがらず、大げさにやってみましょう！

パタカラ体操（一音ずつ・つづけて）

唾を飛ばすくらいはっきりと。一音ずつ⇒続けての順で行うと滑舌の練習にもなります。
やり方の例として…

- ①ゆっくりはっきり「ぱ、ぱ、ぱ」。早く滑らかに「ぱぱぱぱぱ」を各音3回ずつ等。
- ②ゆっくりはっきり「ぱ、た、か、ら」。できるだけ早く、でも正確に「ぱたからぱたからぱたから」を各音3回ずつ等。
特に決まりはありません。自由に組み合わせて実施してみてください。

嚥下おでこ体操

- ①どちらでもいいので、手のひらをおでこに当てます。
- ②手とおでこで押し合います。

喉の筋肉（のみこみの力）を鍛える体操です。仰向けになって、頭だけ起こすのも効果的！



ご質問等ありましたら、下記までお問い合わせください。

TEL 06-6717-8002(代表) 担当：佐々木(言語聴覚士)

すこやかKITCHEN note

～すこやか生野のキッチンで調理している食事レポートです！～

ひな祭り

- ・桜ちらし寿司・里芋饅頭・赤だし（わかめ）・果物（キウイ）
- ・さくらゼリー（おやつ）

ひな祭りのメニューです。

すし飯がピンク色で、春らしい華やかなちらし寿司です。

担当者：管理栄養士 古舘 牧子

