

## 新しい生活スタイルのなか、体力、健康維持を!

新型コロナウイルスが猛威を振るう今、全世界が、未知の見えざる敵と戦い、今までの生活スタイルをガラッと変えなければいけない世の中になっています。ソーシャルディスタンス、3つの密を避ける、マスクの着用、うがい、手洗い…

残念ながら、今の日本の状況ではコロナをゼロにすることは難しく、「ウィズコロナ」という社会を模索しています。しかし、高齢者の方は重症化しやすく、持病を持っている方も多いため、若い人と同じように「ウィズコロナ」とはいきません。初期の頃は闇雲に全ての社会活動が自粛に追いやられ、介護難民となった高齢者の認知症の悪化、体力の低下、体調・健康の悪化が取沙汰されましたが、高齢者の方が、体力、体調、健康を維持す

る事は生きることに繋がります。したがって、皆様一人一人がきちんと恐れて、きちんと感染症対策を行い、介護の現場に是非また参加して頂きたいのです。これから先、どのような形になるか? まだまだ先が見えませんが、当法人もきちんと恐れて、きちんと感染症対策を講じて皆様をお迎えしております。皆で一緒に生活をし、運動を行い、食事を摂り、音楽を聴き、話し、笑うことはコロナをも吹き飛ばします。ちょっと気をつけて、また明るい社会を取り戻しましょう。



川島整形外科病院  
副院長  
古江 幸博

## スタッフ★クローズアップ

## Q.『幸せ〜』と感じる瞬間は?



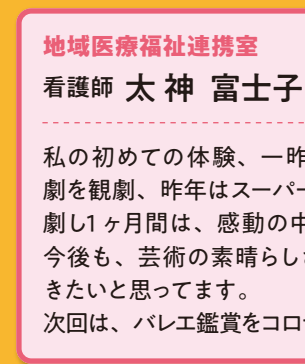
かわしま介護保険サービスセンター  
ケアマネジャー 小野 英樹

なんと言っても休みの日に二度寝ができることです。年を取ってくると、夜中や朝方にトイレで目覚めてしまい、ぐっすりと寝れません。休みだと目が覚めても、また寝るので、その瞬間がとても幸せに感じます。



かわしま訪問看護リハビリステーション  
理学療法士 岩尾 潤一郎

美容室で洗髪をしてもらう時です。頭をマッサージされるのは、最高に気持ち良いです♪



地域医療福祉連携室  
看護師 太神 富士子

私の初めての体験、一昨年は宝塚歌劇を観劇、昨年はスーパー歌舞伎を観劇1ヶ月間は、感動の中にいました。今後も、芸術の素晴らしさに触れていきたいと思っています。次回は、バレエ鑑賞をコロナ終息後に…



デイサービスひだまり  
介護福祉士 江渕 美紀

疲れて仕事から帰った時に、2匹の飼い犬が全力でシッポを振りながら出迎えてくれる時! 一気に幸福感とともに癒されます♡ かわい〜でしょ!!



いつまでもおいしく・楽しく・安全な食生活を送るために

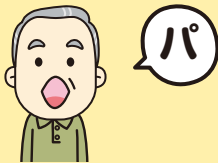
# 「パタカラ体操」を行いましょ！

パタカラ体操は、食べ物を上手にのどの奥まで運ぶ一連の動きを鍛えるための、発音による運動です。加齢に伴い筋肉が弱ってくると、口の周りの筋肉や舌の動きが悪くなります。その予防・改善が目的です。「パ」「タ」「カ」「ラ」と発音することで、食べるために必要な筋肉をトレーニングします。

## パタカラ体操の効果

### 「パ」唇を閉じて食べこぼさない

破裂音の「パ」は、唇をしっかりと閉めて発音します。唇は食べ物を口の中に取り込んで、こぼさないようにする役割があります。「パ」の発音は、唇を閉める筋力を鍛え、食べ物を口からこぼさないようにするトレーニングになります。



### 「タ」食べ物を押しつぶす・飲み込む

「タ」は、舌を上あごにしっかりとくっつけて発音します。舌が上あごについていないと、食べ物を押しつぶしたり、ゴクンと飲み込んだりすることができなくなります。「タ」の発音は、上あごから下あごへ舌を打ちつけるので、舌の筋肉のトレーニングになります。



### 「カ」食べ物を食道へ運ぶ

「カ」は、のどの奥に力を入れて、のどを閉めて発音します。食べ物を飲み込み、そして食道へと送るためには、一瞬呼吸を止めることが必要です。この動きができなければ、食べ物をスムーズに食道へと運ぶことができません。「カ」の発音は、誤嚥せずに食べ物を食道に送るトレーニングになります。



### 「ラ」食べ物を口腔内に運び飲み込みやすくする

「ラ」は、舌をまるめ、舌尖を上の前歯の裏につけて発音します。食べ物を口腔内まで運び、飲み込みやすいようにするためには、舌がよく動かななくてはなりません。「ラ」の発音は、食べ物をのどの奥へと運ぶための舌の筋肉のトレーニングになります。



食事前に「パタカラ体操」で口や頬を動かすことで、唾液がよく出るようになり、飲み込みやすく食べやすくなります。口の機能を低下させないように、お口のリハビリテーションを始めましょう！「パパパパパ、タタタタタ、カカカカカ、ラララララ」をしっかり大きく3回繰り返し発音すればOKです。

「歌に取り入れてもOK!!」

通所リハビリテーション科  
介護福祉士 松井 貴美

カ	わ	ゆ	カ	こ	パ	う	
カ	す	め	カ	ぶ	パ	ち	
カ	れ	は	カ	な	パ	お	
カ	が	い	カ	つ	パ	う	
カ	た	ま	カ	り	パ	し	
カ	き	も	カ	し	パ	の	
カ	ふ	め	カ	か	パ	か	
カ	る	ぐ	ラ	の	パ	の	
カ	さ	り	ラ	か	パ	や	
カ	と	て	ラ	わ	パ	ま	
カ			ラ		パ		
ラ			ラ		パ		
ラ			ラ		パ		
ラ			ラ		パ		

## 『免疫カアップ!』レシピ



『トマトが赤くなると医者が青くなる』ということわざを知っていますか？トマトが赤くなると栄養価が増し、食べた人は病気にかかりにくくなり、仕事なくなるのを恐れた医者が真っ青になるという意味のことわざです。トマトには美白効果やデトックス（解毒）効果などがあります。トマトに多く含まれているリコピンには、抗酸化作用があり免疫力をつかさどる細胞を守っているともいわれています。今回は、こんな万能なトマトを使った短時間で簡単に作れる『トマトと塩こんぶのサラダ』の作り方を紹介します。

## トマトと塩こんぶのサラダ



### 材料（1人分）

ミニトマト… 5個  
塩こんぶ… 1つまみ  
ごま… 適量

### 作り方

① ミニトマトを半分に取り器に入れます。  
② ①の上に塩こんぶ・ごまを入れます。  
簡単！これで出来あがり!!



免疫力を高めるには、3食バランスの良い食事をとり、適度な運動や規則正しい生活を心がけることが大切です。日頃からの生活習慣を1度見直してみるのもいいですね。

ヘルパーステーションかわしま  
サービス提供責任者 島澤 綾

