



お
友
ら



第七号



令和7年度 入所敬老会

入所は9月17日に、敬老会をおこないました。

職員が手作りのうちわを使ったプレゼントを米寿や卒寿などの節目を迎えられたご利用者様にお渡しし、よさこい踊りを職員が披露しご利用者様全員の長寿をお祝いしました。

今年は100歳を迎えられた方が3名おられました。

長寿番付	
小林静子様	100歳
安原美代子様	100歳
森田誠様	100歳
菅田多津子様	98歳
近藤敏子様	98歳
古志静江様	98歳
平野眞澄様	98歳



いっまでも
元気で
いてください



デイケア
通所の敬老会を
開催いたしました！

令和7年9月19日金曜日



長寿番付

- 渡邊愛子様97歳
- 川寄久江様95歳
- 森原義昭様95歳
- 平川フミエ様95歳
- 北村貞子様95歳
- 三島タカ子様95歳

いつまでも美味しく食べるための

「パタカラ体操」

なぜパタカラ体操が必要なの？

年を取ると、食べ物や飲み物を飲み込む力、嚥下（えんげ）機能が衰え、むせやすくなります。

これは、口や舌の筋肉が衰えるのが原因です。パタカラ体操は、この嚥下機能の維持・向上を目的とした、ご自宅でできる簡単なトレーニングです。

誤嚥（ごえん：食べ物が誤って気管に入ること）の予防に繋がります。

やり方と鍛えられる効果

「パ（pa）」：唇を閉じる力を鍛えます。食べ物をこぼさない、吸いやすくする効果があります。

「タ（ta）」：舌を上あごにつける力を鍛えます。食べ物を押しつぶしやすくする効果があります。

「カ（ka）」：舌後方と口蓋（口の天井）に押し付ける力を鍛えます。食べ物を奥へスムーズに運ぶ効果があります。

「ラ（ra）」：舌を丸める力を鍛えます。食べ物を飲み込みやすい塊にまとめるのを助けます。

実践のポイント（豆知識）

いつやる？：お食事の直前にやるのが最も効果的です。筋肉が温まり、食べる準備が整います。

どうやる？：一音一音をはっきりと、大げさに発音しましょう（例：「パ」では唇を強く閉じる）。

回数は？：それぞれの音を「パパパパ…」のように連続で、5～10回はっきりと繰り返すのがおすすめです。

パ・パ
パ・パ...



文：俊田秀紀 監修：小田由佳（言語聴覚士）

<編集後記>

暑かった夏が終わり、あっという間に秋ですね。随分と朝晩が涼しくなってきました。

庭でコオロギが鳴くのを聞きながら編集していると、見事な月が出ていました。

ひと時の癒しを頂きました。

俊田秀紀

<ゆっくらみなひゃあ 第87号>

題字：先城 孝様

緊張して寿命が縮まるかと思いました。

（冗談です。笑）



発行：令和7年11月

発行者：〒720-2104 ホームページは

福山市神辺町道上中ノ町 2977-1 こちらから→

(TEL)084-960-0300

(FAX)084-960-0301

