



# のこのこたより

平成30年1月 第33号



社会福祉法人晃宝会

特別養護老人ホームあじさい園 宝

住所：奈良市南肘塚町99番1

電話：0742-24-0878 fax：0742-23-0373

## 謹賀新年

新年のご挨拶を申し上げます。  
旧年中はあたたかいご支援を賜り、心より御礼申し上げます。皆様におかれましては、希望や目標をお持ちになり、新年を迎えられたこと存じます。平成の時代も残すところ1年と4ヶ月、「終わりよければ、すべて良し」と思える年になりますことを祈ってやみません。

以前、長生きの方法は2つあり、呼吸法のような精神的アプローチと、栄養学を主とした唯物論的アプローチだと聞いたことがあります。生きる上で、1分たりとも欠かせない呼吸が、人の心（精神）を支えている、もっとも大切なことであると……。肩の力を抜き、目をしておなかをへこませ、今ある息を吐き出します。あらためて鼻から「1、2、3、4」と4つ数えておなかをふくらませ、深く空気を吸います。そして8つ数えておなかをへこませて鼻か口から息を吐きます。体内にある空気をすべて吐き出すように。吸うときよりも吐くことに意識を集中することで、副交感神経が優位となり、ストレスが開放され、さらには腸の働きも良くなります。息を吐く機能を鍛えることで肺も丈夫になります。肺は空気中の酸素をからだに取り入れ、いらなくなつた二酸化炭素を外に出す役目です。その詳細は、吸った空気が、のどから気管に入り、左右の肺から気管支へ、最終0.1mmの肺胞という細胞に到達します。3億から6億もある肺胞は毛細血管があみ目になり、全身をめくった血液は、そこで二酸化炭素を吐き出し、同時に肺胞中の酸素が血液に取り込まれて全身に運ばれます。1分間に肺が吸いこむ空気は、安静時8ℓ（呼吸1回約500ml）、1分間に16回呼吸するとして8ℓ、歩いている時は24ℓ、走っている時は50ℓの空気を吸っています。

こうして新鮮な酸素を効率良く取り入れ、からだの隅々まで酸素が行きわたり、全身に、元氣・鋭氣・生氣があふれます。意識的に正しい呼吸をすることで、体内を浄化、心身のバランスを保ち、ストレッチにも効果があるのでしょうか。

皆様には今年も笑顔で充実した日々をお過ごしなれますように祈念申し上げます、お正月のご挨拶とさせていただきます。

### 1月の行事予定

9日：絵画教室	10:30
12日：音楽療法	14:00
18日：体操教室	10:30
お誕生日会	15:00
19日：日本民謡の出前	14:00
22日：運営推進会議	15:00
24日：書道	14:00
25日：フラダンス	14:00
26日：音楽療法	10:30

佳代クラシカルバレエスタジオの子どもたちのかわいいダンスに魅了！！



クリスマスソングに合わせて、ご利用者様も一緒に、唄ったり、を動かされまし



いつもご協力、ご支援ありがとうございます。音楽療法、体操教室、日本舞踊等を開催いたしますので地域の皆様、ご家族どなたさまもお気軽に参加いただきますようお願いいたします。ホームページ (<http://www.ajisaien.or.jp/>) フォトも含めて御覧ください。



ほのほの会の皆様によります三味線コンサート！ご利用者様は、太鼓や三味線の音色にあわせて、民謡や歌謡曲と一緒に歌われました。

地域の皆様の手作りの「豚汁」をいただきました

田代先生によります「スノーマン」の演奏とお話に心が温まりました。



## 第9回 口腔機能訓練 ～パタカラ体操編～

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作を鍛えるための、発音による運動です。加齢に伴い筋肉が弱ってくると、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。唇は食べ物をお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、食べ物をお口からこぼさないようにします。



#### 「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ることで発音します。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ックンと飲み込んだりすることができないためです。「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、のどを閉めることで発音します。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ができます。



#### 「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ができます。

晃宝会では、歯科衛生士による専門的口腔ケアに加え、口腔機能訓練のひとつにパタカラ体操を導入しております。お食事前のお口の準備体操として、おやつ前のレクリエーションとしてなど、毎日の生活の一部になっています。