

Go To TOGO!

～東郷～

ご利用者により元気で明るい生活が送れる
リハビリとケアを目指しております!



令和7年8月号

鳥取社会福祉専門学校からの実習

7月1日～15日の2週間鳥取社会福祉専門学校のマンマ一人学生4名が介護実習に来られました。慣れない言葉や環境・文化の中、とても熱心に学ばれていました。ご利用者様も日本語を上手に話される学生に驚きながら実習生を受け入れてくださいました。



笑顔でPIECE★



一緒に野菜の水やり



入浴後のドライヤー



実習生が考えたレクリエーション

実習中は笑顔を絶やさずとても丁寧にご利用者様と関わられ、職員全員とても感心しました。

東郷で学んだ事を今後の実習・学習に活かしてください!

リハビリ情報

ストレッチ体操で熱中症予防！

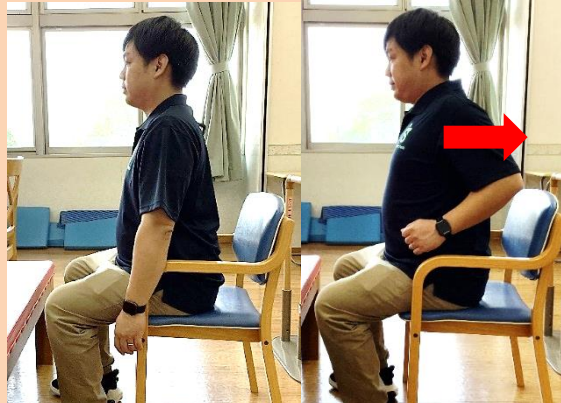
夏本番!! 暑い日が続き熱中症の危険性も高まっています。
そのため今回は熱中症予防のためのストレッチ体操を紹介します。
ストレッチを行う事で血行が良くなり体内の熱を放出し体温調節が
スムーズに行える効果が期待できます。

肩の上げ下げ運動



肩を上を上げ、スッと力を抜きながら肩を下げましょう。

胸はい運動



腕を後ろに引きながら胸を張ります。この時、肩甲骨を近づけることを意識しましょう。

ポイント

- ◆痛みがない範囲で行いましょう
- ◆息を止めないようにゆっくり行いましょう
- ◆10回ずつを目安に涼しい場所で行いましょう

作業療法士 山本

唾液腺マッサージでお口に潤いを!!

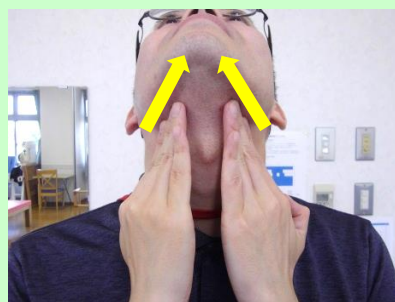
暑くなってくると、唾液が減って口の中が乾いてくる…なんてことはありませんか？
口の中が乾燥すると、雑菌が増殖しやすくなったり、ご飯が食べにくくなったりしてしまいます。
水分を摂るのが一番ですが、その他にも唾液を増やすための唾液腺マッサージを紹介したいと思います。

じかせん 耳下腺マッサージ



上の奥歯のあたりを後ろから前に向かって円を描くようにマッサージします

がっかせん 顎下腺マッサージ



顎の骨の内側を耳の下から顎の先までをゆっくりと押さえていきます

ポイント

- ◆マッサージをする時は指の腹を使って下さい
- ◆1日数回、それぞれ5～10回を目安に行ってください

言語聴覚士 曾田

職員紹介

通所リハビリ 介護福祉士

樋口 安奈

ご利用者様やご家族の皆様が、安心して快適にお過ごしいただけるよう、日々心を込めて支援にあたっております。これからも寄り添う気持ちを大切に、笑顔と思いやりをもって努めてまいります。どうぞよろしくお願いいたします。

リハビリ 理学療法士

眞壁 亜弓

健康寿命を延ばすためには食事、睡眠、そして適度な運動です。一人ひとりに合った運動の提案をいたします!!