

# つくしSTジャーナル

三重つくし診療所リハビリセンター

文責：言語聴覚士 一ノ木佳奈

理学療法士 中田耕平(リハビリセンター長)



本年もよろしくお願  
い申し上げます

三重つくし診療所リハビリセンターです。  
旧年中は大変お世話になり、スタッフ一  
同、心より御礼申し上げます。本年も無  
事、地域の皆様方のお力添えをもちまし  
て、新春を迎えることができました。誠に  
ありがとうございます。本年も地域の皆様  
方との結びつきを大切にし、皆様からより  
信頼していただける事業所を目指して頑張  
ってまいりたいと思います。どうぞよろし  
くお願い申し上げます。



## タツ者な毎日、目標タツ成

みなさん、2024年の抱負は決められましたか？  
新たなる辰年、みなさんの抱負をぜひお聞かせください！

- ☆「リハビリを頑張りたい！」
- ☆「毎日運動を続けたい！」
- ☆「今年も一年無事に過ごしたい！」



などなど…いかがでしょうか？タツ者な毎日を送り、目標をタツ成できる一年にしたいですね!!

# 新年、新しい習慣を始めてみませんか？

## 〈元気アップ運動〉

津市オリジナルの体操、元気アップ運動はご存知でしょうか？

元気アップ運動とは、運動不足の解消や筋力低下の予防を目的として作られた、自宅でできるストレッチと筋力トレーニングです。

右の写真は、津市のホームページから抜粋させていただいた「足の指先運動」です。

この運動は座った姿勢でも、寝た姿勢でも行うことができます！

他にも、元気アップ運動として、「椅子を使った運動」「床での運動」がホームページに掲載されています。また津市のYouTubeチャンネルでも動画が公開されています。

## 〈音読〉

ものを嚙んだり、飲み込んだりする力、言葉を話す力などの口の機能「口腔機能」を保つ為に音読をしてみませんか？音読をすると唇や舌をよく動かすので、継続すると、口腔機能の改善、誤嚥性肺炎の予防効果が期待できます。また、音読は目で読む黙読と比べて、脳を活性化する効果があるとも言われています。

今回は辰年にちなんだ文章を載せてみました！ぜひ声に出して読んでみてくださいね。



1 足の指先を開く(バー)



2 足の指先を閉じる(グー)

3 10回繰り返す

足の指先運動

## 音読してみましょう

広辞苑によると辰は十二支の第五、東から南への三十度の方角。また竜は

「中国で神霊視される鱗虫の長、よく雲を起し雨を呼ぶ」と記されています。

昨年は将棋の藤井竜王(八冠)が大活躍されました。その勢いにあやかり、昇竜のごとく、元気な一年を送りたいですね。

さて、竜の文字はいくつ出てきたでしょうか？脳トレとして竜の文字を数えながら、もう一度音読してみてくださいね(^^)

## 当事業所の訪問リハビリでは

前号のジャーナルで、介護食のお餅について記載しました。利用者さんの中で、嚥下機能に不安のある方から、「お餅を食べたい」というお声があり、介護食用のお餅を実際に食べてみていただきました。また、私達スタッフでも試食したところ、食感は安全性に配慮されており実際のお餅とは異なりましたが、お餅の風味は感じられました。

当事業所では、利用者さんの

「○○したい」に寄り添えるよう、提案やサポートをさせていただきます！



当事業所の言語聴覚士の訪問リハビリでは、嚥下障害、失語症、高次脳機能障害、構音障害などでお困りの方に対し、ご自宅や施設でリハビリをさせていただきます。

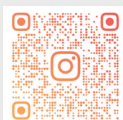
お気軽にお問い合わせください。

言語聴覚士

一ノ木 佳奈



Instagram  
@st.1\_mie\_p5



三重つくし診療所リハビリセンター  
センター長 中田耕平



080-6910-8620



059-235-2090



p5.k.nakada@gmail.com



https://p5-inc.jimdo.com/



Instagram  
@p5\_inc.official

