

通所リハビリテーションのご紹介

口腔機能向上管理について

老健通所リハビリでも、月に2回、口腔機能向上を目指す活動を実施しています。
今回は、「噛むカムチェックガム」について紹介します。

厚生労働大臣の許可を得て設立された「(公財)8020 推進財団」により推進されている噛む能力をチェックするガムです。



【方法】

青いガム（一粒）と赤いガム（一粒）を同時に噛みます。一度目は、30回噛み、ガムの色を判定します。そして二度目は更に30回噛み、再度、ガムの色を判定します。

【判定】

色の变化を3種類に分けて判定します。

「市松」赤と青が混在し紫色がほとんどない

→もっと頑張って噛みましょう

「天の川」紫色の中に赤、青が点在している

→もう少し良く噛みましょう

「バイオレット」ほぼ紫色。完全に紫色

→よく噛めています



実施してみると、思った以上に噛めていないことが多いようです。噛む事は胃腸の働きを促進したり、脳の発達にも効果があると言われています。意識してよく噛み、食事を楽しみましょう！

赤 + 青 ⇒ 紫 の色変化



リハビリコーナー

寝たきりにさせないためには、座ること!

人間の身体をつくっている筋肉は、横紋筋と平滑筋に分けられ、横紋筋はさらに心筋と骨格筋に分けられます。

心臓壁をつくる心筋や食道、胃、気管支などの内臓壁をつくる平滑筋は私たちの意志では動かせませんが、体の運動をつかさどる骨格筋は意志によってコントロールできます。

私たちが「筋肉」と呼ぶのはこの骨格筋で、これらの筋肉が脳からの指令により、収縮と弛緩を繰り返して身体を動かしています。

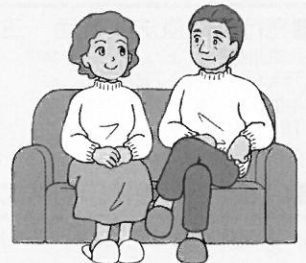
筋肉の活動は動くだけでなく、「立つ、座る」という姿勢にも影響されます。

立っていると全身の筋肉が動きます。寝たきりになるとこの筋肉の働きが悪くなり、関節が固まって動かなくなり、機能が低下してしまいます。

たとえ歩けなくとも、座っているだけで筋肉は活動します。できるだけ座ることで筋肉の機能低下を防ぎましょう。

座ることの効用は、筋肉の活性化ばかりではありません。食事をとる場合も、少し前かがみ状態の方が誤嚥性肺炎の防止になるだけでなく、食欲にも差が出てきます。排泄も座った状態の方が腹圧や呪力を活用できるので、スムーズに排便できます。

さらに、寝ている時よりも表情がいきいきしてくるので、顔の筋肉の動きが脳を刺激して、体の免疫力も活性化してきます。まずは座ることです！



小 春 日 和

川柳募集

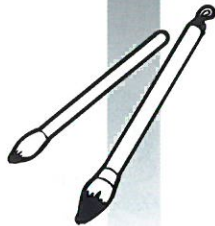
ただいま当院では、川柳を募集しています。テーマは自由です。たくさんのご応募をお待ちしております!!

●応募資格...どなたでも応募できます。

●応募方法...スタッフに直接作品をお渡しいただくか、郵便やFAXでもかまいません。

作品と一緒に名前(名前の掲載を希望しない場合はペンネームも)、ご住所、電話番号のご記入もお願い致します。おひとり何作品でも応募できます。

今月の川柳



ベランダに ちよんと顔出す 青ガエル

西名公吉

食べること 話してるうち 腹が鳴る

斎藤富美枝

リハビリは 心の餓えも 癒しけり

永山照夫

老いの身は 心豊かに 生きる日々

佐藤照雄



○郵便の場合

〒962-0817 福島県須賀川市南上町123-1
南東北春日リハビリテーション病院
広報委員「川柳募集係」あて

○FAXの場合 FAX.0248-63-7265

※応募していただいた作品は返却しておりませんので、返却を希望する場合はお申し出ください。
※応募の際に提供された個人情報は、本人の承諾なく第三者に提供されることはありません。

外来診察担当医表 眼科の診療日は毎週月曜日です。(祝日除く)

※日本大学工学部と総合南東北病院の共同研究の一環として診療を行っています。

診療科	受付時間	月	火	水	木	金	土
内科 消化器科/循環器科/呼吸器科	午前8:30~12:00	大越 透	大越 透	大越 透	大越 透	佐藤 哲夫	大越 透
	午後1:30~ 4:30	大越 透	大越 透	大越 透	樋口 健弥	大越 透	
脳神経外科	午前8:30~12:00	後藤 恒夫		後藤 恒夫	専門外来/ 脳健康外来*	専門外来/ 脳健康外来*	
	午後2:00~ 4:30						小鹿山 博之
形成外科・皮膚科・美容外科	午後1:30~ 4:00			北原 正樹			
眼科	午後1:30~ 4:00	小林 奈美江					

健診

- 一般健診 ●人間ドック ●胃がん検診 ●内視鏡検査
- 協会けんぽ健診(旧政府管掌)〈生活習慣病・予防健診〉

禁煙治療を
行っています



皮膚科の診療を
行っています



発行/医療法人社団 三成会

南東北春日リハビリテーション病院
TEL.0248-63-7299

介護老人保健施設 南東北春日リハビリテーションケアセンター
TEL.0248-63-7279



南東北春日居宅介護支援事業所
TEL.0248-63-7297

南東北春日訪問看護ステーション
TEL.0248-63-7278

通所介護事業所 南東北春日リハデイ石川
TEL.0247-56-3711

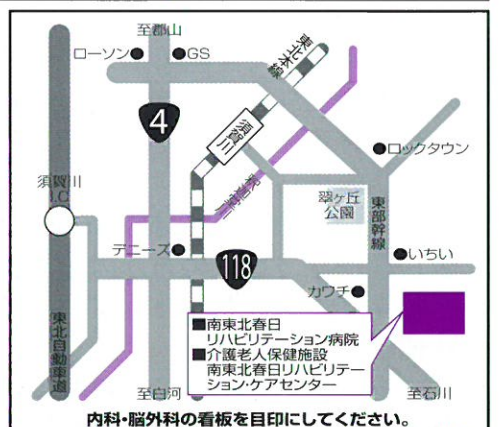
所在地: 福島県須賀川市南上町123-1

<http://www.kasuga-rehabili.com>

印刷/石井電算印刷株式会社

南東北 春日 検索 CLICK

個人情報保護法施行により、紙面に掲載されている写真は、本人の承諾を得て掲載しております。



内科・脳外科の看板を目印にしてください。



「小春日和」は、環境に配慮した
資材と工場で製造されています。



ミックス
紙
FSC® C010137

「小春日和」は、責任ある森林管理により
生まれたFSC®認証紙を使用しています。



「小春日和」は、環境にやさしい
ベジタブルインキを使用しています。