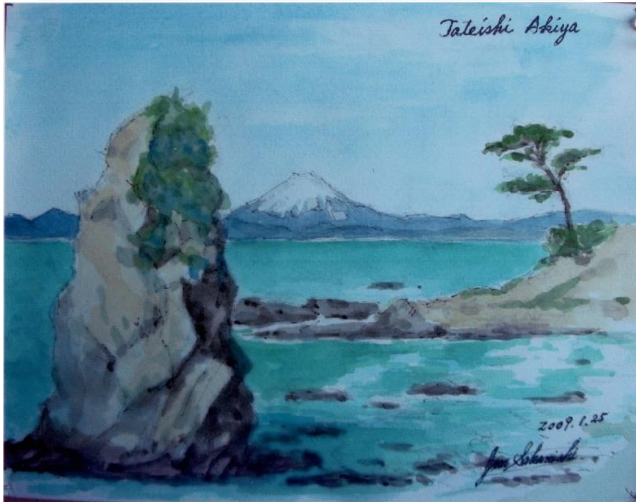
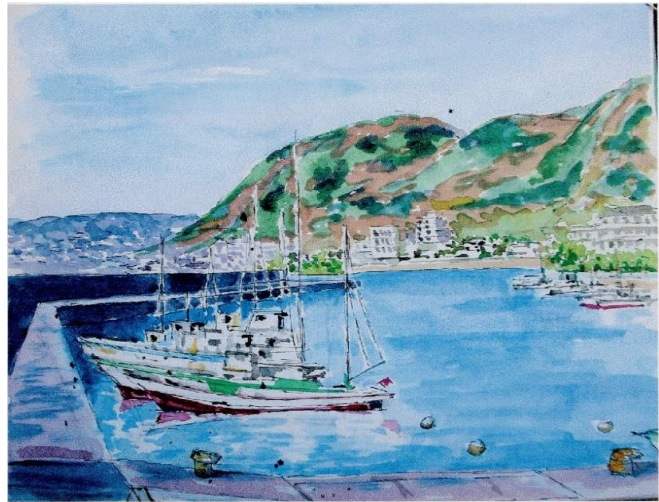


## 秋谷の風景より



立石

ハートケア湘南・芦名利用者様が秋谷の風景を描かれたものです。



春の秋谷港

## クリスマス会



音楽隊から歌と  
ハンドベルの演奏を  
プレゼント



医療法人社団哺育会 介護老人保健施設 ハートケア湘南・芦名



横須賀市芦名1-16-12  
TEL 046-855-5211  
URL <https://www.hc-ashina.jp>



# もちつき大会



年末恒例のもちつき大会  
立派な鏡餅ができました



# 節分の日



鬼は外～  
福は内～  
皆様のご協力で  
鬼退治ができました





# ～ 栄養便り ～



## 食べることは生きること！食べて健康に！！

こんにちは！ハートケア湘南・芦名の栄養科です。  
今回は、「オーラルフレイル」についてプチ情報をお届けしたいと思います。

この時期は三寒四温を繰り返す少しづつ暖かくなっていきますが、体調も崩しやすいので、しっかり食べて体力が落ちないように過ごしたいですね！



### 「オーラルフレイル」ってご存じですか？

オーラルフレイルとは、お口のささいな衰えや食の偏りなどを含んだ「お口の中の虚弱」という意味です。オーラルフレイルと心身の機能低下は密接に関係しています。オーラルフレイルを予防して健康寿命の延伸に取り組んでみましょう！

### 今日からできる!! オーラルフレイル対策

#### ①噛む力+飲み込む力をアップ!!

★30回噛んで食事をする ★パタカラ体操 (右の資料)

#### ②噛みごたえのある食品を摂ろう!!

★噛む力が弱くなると、繊維の多い野菜や肉類、魚介類、海藻類などを避け、食べやすい穀類やお菓子類の摂取が多くなります。意識的に噛みごたえのある食品を食べることで栄養のバランスもよくなり低栄養の予防にもなります。

#### ③お口のケア

★毎日の歯磨きで、食べるための健康な口を作りましょう!!  
磨き残しは、虫歯や歯周病の原因にもなります。また、舌にたまる「舌苔(ぜったい)」は細菌のすみかになり、口臭や食欲低下の原因にもなります。歯科医院での定期チェック必要ですね。

#### ★パタカラ体操のポイント!

- ①パ・唇をはじくように
- ②タ・舌先を上の前歯の裏につけるように
- ③カ・舌の奥を上顎の奥につけるように
- ④ラ・舌をまるめるように



#### 横須賀市歌 (一部抜粋)

白波は 白波は 岬に だけ  
光る風 光る風 大地にあそぶ  
半島の 半島の ただなか しめて  
はつらつと わが横須賀は 太陽の 前に生きたり



#### 【横須賀市歌「パタカラ」バージョン No.1】

パパパパーパ タタタタータ カーカカカ ラララー  
パパパパーパ タタタタータ カカカカ ララーラー  
パパパパーパ タタタタ カカカーカ ララーラー  
パパパパーパ タタタータタター カカカカーカ  
ラララパーカーラー

ごっくん体操・パタカラ体操の動画をご覧になれる方は横須賀市ホームページから検索、または下記のQRコードをご利用ください。

- ごっくん体操…最初～
- だ液腺マッサージ…4分58秒～
- パタカラ体操…7分18秒～
- パタカラ市歌…8分09秒～



[横須賀市健康増進課]

## 久しぶりに居酒屋開店しました！季節のお通しとお好きな飲み物一杯どうぞ～



ビールジョッキ🍷で乾杯!  
マダムたちも楽しそうです!



顔の見える生産者( ^\_^ )-☆りハ  
ビリ農園の白菜を使用して「白菜のグラタン」を作りました



以前は、毎月1回「居酒屋」を開いていましたがここ数年はコロナの影響で実施できずにいました。今回は、1フロアに限った居酒屋レクを行いました。来年度には、施設全体での「居酒屋」も取り組んでいけるといいなあと思っています!  
「白菜のグラタン」のレシピは、Instagramに投稿していますので、簡単で美味しいので是非作ってみてください

栄養科ではInstagramで情報発信をしています。  
こちらのQRコードからご覧ください!

次回は、嚥下調整食についてお届けします



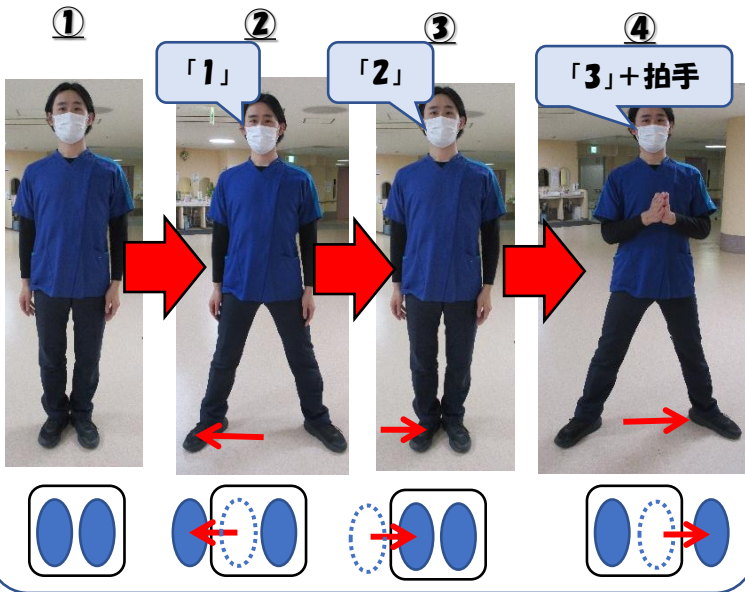
# リハビリ科通信～認知症予防エクササイズ編～

## 認知症予防トレーニング 第1弾

今までは、転倒予防に関する筋力トレーニングを主に行っていましたが、



### 左右への踏み出し & 3の倍数の時に拍手



#### <運動方法>

- ①：両足を揃えて立ちます。
- ②：右足を横に踏み出し、「1」と声を出して数えます。
- ③：右足を元の位置に戻したら「2」と数えます。
- ④：その後左足を横に踏み出し、「3」と数えながら、同時に拍手をします。
- ⑤：左足を元の位置に戻したら「4」と数えましょう。
- ⑥：その後は同じ動作を繰り返しながら数を数えて、3の倍数の時に拍手をしましょう。

※運動に慣れるまでは、ゆっくりとしたペースで行って下さい。また、座って行って頂いても構いません。

#### <リハビリ科Instagram>

リハビリ科の活動や日常・レクの様子などを紹介しています  
右のQRコードから閲覧できるので是非!



2月上旬になり、  
芦名では**西津桜**が咲き始めました!!  
屋外散歩時に、利用者様と成長を見守っています。

## 通所リハビリテーション

通所リハビリテーションでは昨年12月より足温浴をはじめました!!

足温浴には秋田県の玉川温泉の北投石を加工したものを使用。

足を温めることで自然治癒力を向上させ細胞から若返らせる効果があるとされています。



すっかり皆様に親しまれ、  
毎日希望の方で予約がいっぱいです!!



足の裏から“じんわり”  
ポカポカ終わっても  
“足が温かい”と好評!!



#### 【冬至のゆずのお礼】



前回冬至ゆずのご寄付を募ったところ536個のゆずが集まりました。

お陰様で利用者様からゆずの香りを楽しまれたり“体が温まる”と大好評でした!

ご寄付された皆様には心より感謝申し上げます。