



# ロイヤル通信

Tel. 0952-53-8540 Fax. 0952-52-5600

<http://www.royalkanzaki.jp/>

メール nursinghome@royalkanzaki.jp

令和5年3月号ケアホームロイヤル神埼

VOL.

158

## 節分行事

2月初旬、節分行事（豆まき）を行いました。貼り絵で作った鬼とお多福をめがけて、「鬼は外！福は内」と元気に豆をまきました。この後は、写真を撮ったり、ティータイムで好きな飲み物を飲んだりと楽しい時間を過ごしました。節分では豆をまくのが一般的ですが、南九州や全国の一部の地区では落花生を、寺社等では餅や菓子、みかんを投げるところもあるようです。最近では恵方巻を食べる習慣がありますが、元々は関西での風習でしたが、1989年に一部のコンビニが「恵方巻」として売ったところ、全国に広がっていったといわれています。



## 健康診断

2月16日、夜勤をする職員の健康診断を行いました。年に1回は必ず行いますが、夜勤業務をする職員については年2回の健康診断が義務付けられています。



## 防火避難訓練

### （開所20周年特集）

開所して初めての防火避難訓練は地区の消防団の皆さんや近隣住民の方にも参加していただき、大きい規模で実施しました。現在も年2回の訓練を実施しています。



## 笑いましょう！

長いコロナ禍の中で気持ちも沈みがちの方も多かったのではないのでしょうか。笑って過ごすことで気持ちが前向きになり、免疫力もアップします。笑う時は下腹部を使って笑います。これは複式呼吸と同じです。また、大声で笑うことで多くの二酸化炭素を出して、多くの酸素を入れやすくします。血管が拡張することで血圧を下げる効果もあります。免疫細胞を活性化することもできます。これらにより心の安定にもつながります。意識的に笑う習慣を作りましょう。

## 音読トレーニング

のどの筋力を整える「音読トレーニング」を紹介します。年齢を重ねていくと口の衰え（オーラルフレイル）を予防することが重要になります。音読を行うことで、口や舌の筋力低下を予防し、嚙む力、飲み込む力、はっきりした発音の維持につながります。誤嚥性肺炎の予防にも役立ちます。声を出すことで視覚と聴覚を同時に使い、脳が活性化します。記憶力低下や認知症の予防にも効果があります。これには6つのポイントがあります。①まず文章を用意②姿勢を正す③口をしっかりと動かす④ゆっくり読む⑤一息で長く読む。発声時間を長くして肺を鍛える。息継ぎするときにはお腹が膨らむことを意識する。早く深くする。⑥1日3回行う。1回1分程度、朝・昼・夕の3回行う。興味のある方はやってみてください。

※岡山市ふれあい公社健康コラムより引用

## 3月生まれの皆さん

|        |      |
|--------|------|
| 吉岡 秀子様 | 101歳 |
| 太田 文様  | 94歳  |
| 樋口 政代様 | 90歳  |
| 中村 光子様 | 89歳  |
| 嶋 トシ子様 | 88歳  |
| 玉木 健一様 | 88歳  |
| 井上アツミ様 | 87歳  |
| 日高 俊江様 | 86歳  |
| 大久保常明様 | 86歳  |
| 畦山 澄子様 | 86歳  |
| 梨木えい子様 | 61歳  |