

多久市在宅介護支援センター

# 天寿荘だより



令和 7年 1月号 No.407

あけましておめでとうございます

旧年中はいろいろとお世話になりました  
本年もよろしくお願ひいたしますと共に  
皆様のご健康とご多幸を心よりお祈り申し上げます

令和7年 元旦

社会福祉法人 天寿会  
常務理事 古川伸子

(12月の活動件数 120件)

## ●申請手続き代行

- ・配食サービス・見守り事業 0件
- ・生活管理指導員派遣 0件
- ・生活管理短期宿泊 0件
- ・緊急通報システム 0件
- ・紙おむつ支給申請 0件

## ●訪問・相談業務

- ・高齢者実態把握 0件
- ・医療・介護に関すること 105件
- ・その他 15件

介護や生活の上でお困りのことがあれば  
いつでもご相談ください。

天寿荘

電話:74-3100

天寿荘在宅介護支援センター

直通:74-4818

坂井賢一 江口千昭 松岡小織 鶩崎秀子





# 天寿荘居宅介護支援サービス事業所便り

## は つ ら つ



令和7年1月号 No.214

新しい年が明け、寒さも増す今日この頃。皆様、いかがおすごしでしょうか？1月はお餅や焼き芋など美味しいものを食べる機会が増えます。同時に食べ物を喉に詰まらせてしまう事故も多くなっていますので食べる前に気がけて下記の体操をしてみましょう。

### ① 食べる前の準備体操

毎食前 1セット実施  
(1~2分)

意義／頸部の緊張をとり嚥下をスムーズにする

#### ② 深呼吸



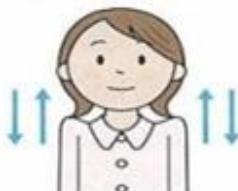
#### ③ 首を回す



#### ④ 首を倒す



#### ⑤ 肩を上げ下げする

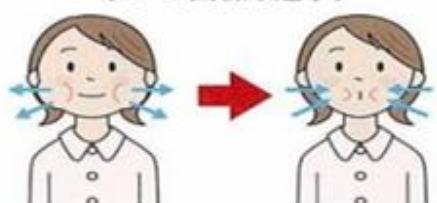


#### ⑥ 両手をあげ、軽く背伸びする



#### ⑦ 頬を膨らませたりすぼめたり

(2~3回繰り返す)



#### ⑧ 舌で左右の口角を触れる

(2~3回繰り返す)



#### ⑨ 息がのどに当たるよう強くすって止め、三つ数えて吐く



#### ⑩ パパパ ララララ カカカカと ゆっくり 言う

papapa



#### ⑪ 深呼吸

(数回繰り返す)

鼻から吸って  
おなかがふくらむように

ゆっくり口から吐く  
おなかに手をあてて  
おなかがへこむように