

令和 3 年 5 月 号

〒522-0054 彦根市西今町 369-1

Tel 0749-21-3983 Fax 21-3981

<http://www.hikone-rehacl.com/>

はるのうみ介護最前線

「徹子の部屋」が放送 10,000 回を達成した日

もう5月になりますね。新型コロナウイルスで世の中が凄く騒がしくなりあっという間に月日が流れたような気が私はしますね。皆さんはテレビでトーク番組を見ることは最近ありますか？私はトーク番組よりもクイズ番組の方がよく見ます。しかし、今回はトーク番組で有名な「徹子の部屋」の話をしりたいなとおもいます。

2015（平成27）年のこの日、テレビのトーク番組「徹子の部屋」が放送10,000回目を迎えました。司会を務める黒柳徹子さんは同一司会者によるトーク番組の最多放送世界記録保持者としてギネスに認定されました。ギネス記録は色々あると思うので探して見ると面白いかもしれませんね。

ちょっとリハビリ、もっとリハビリ

～加齢に伴う嚥下機能の低下について～

加齢に伴う嚥下機能の低下は、全身の体力や筋力と同様に、セルフケアやトレーニングをすることで、ある程度維持・向上させることが可能です。

具体的な方法としては「口、首周辺のストレッチやマッサージ」、「口、のどの体操」、「歌や早口言葉」などが挙げられます。重要なのはできるだけ早くから始めることと、継続すること。嚥下障害のある方はもちろん、まだ嚥下機能の低下を実感していない方も、今から嚥下機能の維持・向上に努め、いつまでも「口から食べる」を続けていけるよう心がけていきましょう。

【自宅でできる嚥下（えんげ）リハビリ】

顔、首、口のマッサージ



肩や首のストレッチ



早口言葉



口の体操



歌う



伝言版



4月11日ゴルフの松山英樹選手がマスターズで優勝しました。日本人初のメジャー制覇で大きな話題になりました。また、松山選手を支えたキャディーの早藤さんが、最終18番でピンを返した後、感謝の気持ちからコースに一礼したシーンも日本人らしい振る舞いと話題になりましたね。

私達スタッフも、皆様に感謝を忘れないように、今後も取り組んでまいりたいと思っております。今後ともよろしくお願ひいたします。