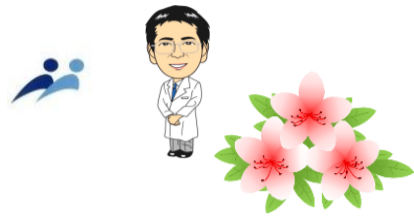


五月晴とあるぐらい5月は天気がよく気持ちの良い季節です。冬の間寒さを防ぐため多く着込んでいた服を1枚1枚脱いでいき、おいしい物もいただき体に春を感じながら過ごしていきましょう

医療法人 松清会 理事長 松本 清



### 4月はこんなことをしました!

### 5月の予定

#### お花見



雨降りのことが多かったのでデイ周辺の桜をドライブしながら眺め、大府のみどり公園に行きました。公園到着時は雨がやんでいることが多く写真を撮ることが出来ました。「綺麗だねー」と笑顔が見られました。



#### 桜ヒラヒラゲーム

色紙を桜の形に切り団扇で仰ぐと桜吹雪のようになり歓声が上がりました。



#### 5月カレンダー

今回のテーマは「浜松まつり」です



### 来月の予定

- 全体作品(七夕飾り) ・カレンダー作り

**望メディカルサービス**  
 〒458-0919  
 名古屋市緑区桶狭間神明1701番地  
**TEL(052)626-0067**  
 FAX(052)626-3021  
 生活相談員:川端 佳子

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	体を動かそう			空調設備の点検の 為休みです		
	キックターゲット	輪投げ				
	ゆかいご飯	スパゲティ	鮭チーズフライ			
7	8	9	10	11	12	13
	カラオケ	みんなで/ルディック		体を動かそう		
				釣りカルタ		
	野菜コロッケ	たこめし	焼きうどん	柳川風煮	マーボー豆腐	つくね照煮
14	15	16	17	18	19	20
	6月のカレンダー作り					
	餃子あんかけ	揚げ出し豆腐	ビビンバ丼	味噌煮うどん	オムレツ	鮭塩焼き
21	22	23	24	25	26	27
	外出(公園にておやつ)					
	煮魚(赤魚)	肉豆腐	白身魚フライ	エビピラフ	焼きそば	他人煮
28	29	30	31			
	ランチョンマット作り カラオケ					
	豆腐ハンバーグ	アジフライ	卵の袋煮			

#### お口の洗掃方法について

##### その②「洗浄法」について

ご自身でうがいが困難な場合に介助者が吸い呑みや注射筒、口腔洗浄器などを使い水流・水圧で清掃する方法です。汚れを洗い流し口の中に水分が行き渡るので爽快感が得られますが洗浄廃液を誤嚥させないよう注意が必要です。その為には寝ている場合は顔を横向きにし座っている場合は顎をひいてもらい吸引器やスポンジなどで水分を吸いとり、喉の奥に流さないようにする事が大切です。

スペラデンタルクリニック  
 歯科医師 野々村 大雅

#### 肩のストレッチング方法

肩関節には三角筋という筋肉が肩関節を覆うようについています。腕を上、前、後ろに動かす働きをしています。

ストレッチの方法は、①腕を前に伸ばし胸の前に持ってきます。反対の腕で伸ばした腕の肘あたりを自分の方へ引き寄せます。②壁を利用して行います。手を壁に着け胸を開くように体を回旋させます。それぞれ10~20秒ほど行いましょう。

①

②

理学療法士 山本 博