

精神科デイケア いさりび通信 令和7年8月号(No. 32)



口腔体操



現在いさりびで行っている体操の一つに口腔体操があります。これは朝の体操の時と昼食前に行っています。朝の口腔体操では、口周りの筋肉を動かす「お」と「う」の口の動きを10回、出来るだけ大きく口を動かすように行っています。その後「い」と「う」の口の動きを10回、横に口を動かすように行っています。食べ物を食べる時に口を開けたり、話をするときには喋りやすくするために口周りの筋肉をほぐすよう行っています。続いて舌の体操です。舌を左右の頬ぺたを押しように10秒3セット行い、今度は上顎、下顎につけるように動かすのを10秒×3セット行っています。

昼食前の口腔体操では、手を組んで前と上に伸ばして肋骨を開き、唾を飲み込む訓練を3回して喉の動きを促します。「お」「う」の口の動きで口周りをほぐし、頬ぺたを膨らましすぼめるをして顔の筋肉をほぐしてから、上下左右に動かす舌の訓練を行っています。



飲み込む力が落ちないように、しっかりと行っています。

園芸

園芸では畑やプランターを使って、色んな夏野菜を育てています。今年は、枝豆、ししとう、ナスビ、キュウリ、プチトマト、サツマイモ、唐辛子、落花生、西瓜を植えました。サツマイモは毎年植えています。ただ今年は異例の早さの梅雨明けで気温の高い日が続く、例年より早く畑作業が難しくなりました。今は朝のうちに育った野菜を収穫したり、施設前にあるプランターの手入れをしています。

北広島町の環境は百姓や農家の方が多く、園芸は馴染みのある作業としてされる利用者の方が多いです。そのため、不安要素が少なく作業内容はわかりやすいようです。初めて園芸をされる方は、スタッフと一緒に土づくり、種まき、苗植えから収穫まで体験するといった感じで参加して頂いています。

園芸を通じて、収穫のうれしさ、達成感、食べるたのしみなどを意識して行っています。



プランターに植えた茄子が育ったので、収穫しました。



収穫した茄子です。アク抜きをして、マヨネーズ焼きにして試食しました。

月	火	水	木	金	土	日	
				1	2	3	
				趣味の時間			
				カラオケ			
4	5	6	7	8	9	10	
趣味の時間		趣味の時間		趣味の時間			
脳トレ卓上ゲーム		映画鑑賞		麻雀教室			
11	12	13	14	15	16	17	
山の日		趣味の時間		スケジュール決め			
		なぞなぞ		パズル			
18	19	20	21	22	23	24	
趣味の時間		趣味の時間		趣味の時間			
脳トレ卓上ゲーム		ピンゴ		麻雀教室			
25	26	27	28	29	30	31	
趣味の時間		趣味の時間		趣味の時間			
脳トレ卓上ゲーム		イスでヨガ		カラオケ			

趣味の時間は自主活動です。ご意向をお聴きして、貼り絵、塗り絵、モザイクアート、畑、リラクゼーションなど興味関心のある活動を応援します。

畑・プランター栽培



下の写真は、中庭にある畑と施設前にあるプランターを撮影したものです。野菜や花を植えています。プランターの方は皆さんでかかわっていますが、畑は身体的な事情でかかわれる方が減っているのが現状です。園芸のメンバーが増えると助かりますので、興味のある方はいさりびスタッフまでお声かけください。



枝豆



西瓜



朝顔



プチトマト、茄子、胡瓜

《 精神科デイケア いさりび 》

個々の目的、目標に向かって様々なグループ活動を行うリハビリテーションの通所施設です。見学や体験なども出来ますので、お気軽にお問い合わせください。

- ★ **開所日** : 月曜日～金曜日（祝祭日・年末年始はお休みになります）
- ★ **時間** : 8時30分～15時30分（デイケア 6時間・ショートケア 3時間）
- ★ **利用料金** : 各種医療保険制度や自立支援医療制度が適応されます。
- ★ **担当者** : 金子（相談員） ☎ 0826-72-6511（代表） ✉ psw@chiyoda-hospital.or.jp