

おとなの学校新聞

Vol.72

介護老人保健施設
おとなの学校
岡山校
津山市日本原352
0868-36-3390
編集担当
編集スタッフ
発行責任者
森 夕子

発声練習健康法



毎朝、健康法の一つとしてご利用者様と一緒に20分間発声練習を行っています。大きな声で発声することは、身体全体の血液の循環を良くして、脳の働きの活性化や血圧上昇の制御のほか、精神が安定するなどの効果があり、また腸の働きも活発になります。

利用者様は、発声練習を楽しみにして下さり毎日元気よく行っています。

今回は、インフルエンザ予防にもなると言われている「あいうべ体操」をご紹介します。

あいうべ体操は、簡単に言うと、口呼吸を鼻呼吸に変えていく体操です。

やってみよう! 【あいうべ体操】



「あいうべ体操」のやり方

- ① 「あー」と口を大きく開く。
- ② 「いー」と口を大きく横に広げる。
- ③ 「うー」と口を強く前に突き出す。
- ④ 「べー」と舌を突き出して下に伸ばす。

1度に行うのは10回程度として、1日30回以上を目標に毎日続けてください。ただし無理のない程度で行ってください。

「あいうべ体操」で免疫力を高めて健康維持につなげましょう。



9月行事予定

美容講習・ハーモニカ	20日 (水) 成果発表会	9日 (土) 敬老会
《その他未定》		《学校行事》
30日 (土) アロマ	28日 (木) 大正琴	22日 (金) 紙芝居
		15日 (金) 音楽
		7日 (木) 太極拳
		《ボランティア》



尾高 和男 (おだか かずお)

6月19日から相談員としてお世話になることになりました。ご利用者様のお役に立てるように頑張りたいと思います。趣味はスポーツ全般の鑑賞です。



丸尾 伸子 (まるお のぶこ)

大きな施設で出会ったご利用者様とスタッフに囲まれてのびのびと働かせていただいています。皆様のお役に立てるようにしっかり勉強して頑張りますので宜しくお願い致します。

新入職
新入社員挨拶