

「ワクチン接種は終わりました？」が、最近の挨拶になっているこの頃です。接種をしたから安全！とは言えませんので、引き続き手洗い、消毒、マスクは必要です。そして、オリンピックが始まりました。いろんな思いはありますが…フー！フー！みんなー！！
国民も選手も、元気で無事に終わることを願います！

まだまだ猛暑が続きます。くれぐれも部屋の温度・湿度の管理、特に水分補給に努め、熱中症対策を！喉が渇かなくても意識的に
お茶の時間を作るようにしましょう！！

起床時の一杯から一日をスタートしてください(^o^)/



早口言葉で筋トレ！

「おしゃべりは元気の素」。表情筋と舌の動きを鍛えます。コロナ感染予防で自粛の続く中、人との関りも減って、おしゃべりをする機会が減っていると思います。そこで提案！早口言葉で楽しくリハビリをしませんか？口腔機能、脳活性化肺機能までアップすると言われています！

ちょっと笑える早口言葉を紹介します。続けて3回唱えてくださいね(^o^)/

生麦生米生卵

なまむぎ なまごめ なまたまご

骨粗鬆症訴訟勝訴

こつしょうしょう そしょうしょうそ

伝染病予防病院予防病室

でんせんびょう よぼうびょういん よぼうびょうしつ

往診のひととき

往診でのひとときで、昭和の流行歌や唱歌を YouTube で流して歌う事があります。文明の進化のお陰で、昔の懐かしい曲を聴いたり、歌ったり…(^o^)
古き良き時代を改めて感じて、楽しい時間になります。歌は、心を動かすだけでなく、生きる為に大切なリハビリにもなります。

今も昔もみんなひっくるめて、
世につれ世は歌につれ歌はイイ！！

ぷるぷるぷりんで水分補給

水分補給について、往診先で面白い情報を頂きました。「水ゼリー」というネーミングで水とゼラチンで作ります。基本は水ゼリーで、そこにきな粉と黒蜜やはちみつをかけたり、フルーツを入れて固めたりしておやつ感覚で摂取します。もちろん好きなジュースをゼリーにしても○。ゼラチン量でぷるぷる感が変えられるので、誤嚥予防にもなります。エンシュア・イノラスを処方している方にもおすすめです。

参考までにゼラチン量(200mlで作る場合)

1g→トロトロ原型なし 2g→柔らかかフルフル 3g→ぷるぷるぷりん

4g→かなり固め 5g→硬すぎカチカチ

たくさん作り置きして簡単に摂れるのがいいですね(*^-^*)