

なにわローランド通信

8月

社会医療法人中央会 介護老人保健施設なにわローランド
〒660-0892 尼崎市東難波町1丁目3番10号
(電話) 06-6481-8010
(HP) <http://www.chuoukai.or.jp>

No.208

毎日暑い日が続きますが食欲は低下していませんか？食べる事は体の調子を整える、元気の源です。当施設では、お食事前健口体操をおこなっています。今回は、口腔機能を維持し、機能低下を予防していただくための「お口の体操」をご紹介します。

★健口体操 発声練習編★

口腔機能の維持・低下予防に効果的

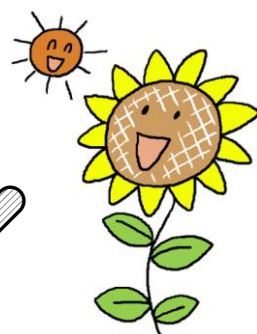
パタカラ 発声練習

パ：唇に力を入れしっかり閉じて
タ：舌で口の天井をはじく
カ：舌の付け根を奥にひくように
ラ：舌の周囲に力を入れて口の天井を打つ

- 👉 それぞれの音はできるだけ大きな声で素早く一息で10～20回程度発声します
- 👉 素早く連続できない場合はゆっくり1音ずつ発音し次第に早くしていきましょう

ガンバレ！
日本！

皆さん、一緒に♡



第37回 「変異型コロナウイルスについて」 岡本隆弘 なにわローランド 施設長

ウイルスが増殖する際に自らをコピーするために新たなRNA に複写（コピー）します。一文字ずつ塩基を書き写していく作業が行われるわけです。しかし、この書き写しの際に、エラーが起きて塩基（文字と同じですね）が書き換わることがあります。これが変異です。RNAの文字が書き換わるとそこで指定されているアミノ酸基が変わることがあります。そうすると、タンパク質の形が変わることがあるわけです。新型コロナウイルスの変異によってウイルスの性質が変わることがあるわけです。変わり得る性質はいくつもありますが、特に問題となるのは以下の3つです。① 伝播性の上昇で感染力が高まる、② 病毒性の上昇で重症者が増える、③ 免疫逃避 で免疫の機能から逃れることを指します。これがあると、再感染といって二回感染することが起こったり、ワクチンの効果が低下したりする可能性があります。

なにわ掲示板



七夕の日のお食事♪

毎月、栄養士さん、調理師さんが共同して、メニューを考えています。

今後も皆様の好きなもの、食べてみたいものなど、ご意見を頂戴しながら、お食事をご提供出来ればと思っております。

8月は、夏祭りメニューがあります！お楽しみに♪
暑い夏に負けないように、しっかり食べましょうね。
お口の体操（パタカラ発生練習）もぜひ♡

8月の予定

- 手芸クラブ(通所)・・・2、4、24、26日
- 通所喫茶・・・16～21日
- 通所お誕生日会・・・28日
- 通所夏祭りメニュー・・・5日
- 入所喫茶・・・毎週水、日曜日
- 入所お誕生日会・・・22日
- 入所夏祭りメニュー・・・4日
- マッサージ(通所)・・・毎週火、水、金、土曜日

※予定は変更する事がございます。