



3月は雛祭りですが、この南アルプス地域の雛祭りは4月3日なので、それに合わせてひな人形を飾りました。通常は3段や5段雛を飾るのですが、ご利用者様おひとりおひとりと写真撮影ができるよう、大きめのひな人形を飾り、写真撮影をしました。「何度も撮ってくれるけー」「私も早く撮ってくれー」とひな人形との撮影を楽しみました。早く外出をして公共の施設などでひな人形を飾ってあるところに行けると良いなあと思いました。

今年は梅の花が早く散り、桜の花が早咲きをしています。4月には外出をして、桜の花を見学に行きたいものです。

## ご利用者様の作品紹介



絵を描くことが好きなご利用者様や作る事の好きなご利用者様には、希望によって「塗り絵」や「折り紙」を提供しています。

毎日熱心に色鉛筆やクレヨンを使ってカラフルにお絵描きをしています。

おひとりの方が始めると、他の方も「私もやりたいよ!」という事で、皆さんなかなかの絵を披露してくれます。手を動かす事や色合いをうまく調整することは、脳の働きを活性化しますね。

## そしゃく機能の基本

一般的に食事は「よく噛んで食べることが大切」といわれています。この噛む行為は咀嚼(そしゃく)と呼ばれ、食物を粉状態に細かく碎き、唾液と混ぜていく過程を指しています。咀嚼には、歯や歯のまわりの組織、頬の筋肉、顎関節、舌など多くの器官がかかわっています。また、歯とともに適合した義歯も大切になります。これらの器官に一つでも動きが悪いところがあったり、義歯が合っていないと、咀嚼が不十分になる可能性があります。噛み合わせや顎の関節に問題がある場合や、歯周病を持っている人が無理に硬いものを噛むと、強すぎる負荷を加えることとなり、かえって症状を悪化させてしまうこともあるので注意が必要です。無理なく咀嚼でき、かつ楽しく味わえる食事を用意しましょう。咀嚼機能の維持には、咀嚼に関わる器官を日頃から動かしておくことが大切です。みらいでは、毎食前に嚥下体操をし、咀嚼機能を活性化してから食事をします。