

平成30年



「パタカラ体操の効果」 東山苑では、口腔体操の中で「パタカラ体操」を行っています。一文字にはこんな効果があります。ぜひ、お家でもやってみましょう。

パ…口周りの筋肉を鍛え、食べ物が口からこぼれにくくなります。
 タ…食べ物を飲み込む（嚥下）機能の維持に効果があります。
 カ…食べ物を食道に送り込む練習になります。
 ラ…舌の筋肉を鍛え、食べ物を口の中でコントロールできます。



日	月	火	水	木	金	土
	1 マジックショー	2 スポーツレク	3 スポーツレク	4 スポーツレク	5 施設長と歌おう！	6 お誕生会 ゲーム
7	8 ゲーム	9 折り紙教室	10 脳トレ	11 お茶会	12 お祝い食 お誕生会 ゲーム	13 脳トレ
14	15 脳トレ	16 秋の俳句作り	17 施設長と歌おう！	18 手作りおやつ たこ焼き	19 お習字	20 お茶会
21	22 マッサージ 臨床美術	23 手作りおやつ たこ焼き	24 臨床美術	25 お習字	26 臨床美術	27 作品作り（フェルトの花のアクセサリー）
28 お祝い食	29 お誕生会 避難訓練	30 マッサージ ゲーム	31 ハロウィンパーティー かぼちゃのカップ蒸しパン作り	HALLOWEEN		



馬場デイサービスセンター東山苑