



毎日、昼食の前に『口腔体操』を行っています!!

高齢になると顔・首・肺の周りの筋肉が衰えてきます。
食べる時にむせることが多くなり誤嚥をおこし肺炎になりやすくなる。
話す時に声が出しづらくなり、自分の言いたい事が相手に伝わりにくくなる。
呼吸する時に肺が広がりにくくなり、動かすとしんどくなる。
そのため意識的に顔、首回りの筋肉を動かす運動を行って
いくことで、これらの動きがしやすくなります。



食後の歯磨き



大きな声で『パタカラ』



【舌の運動】舌を上・下・左・右
あっかんべーと動かします。

パタカラ口腔体操
パンダのたからものは
パパパンダからもらったラッパ
あるいてパタパタ、
ならしてパラパラ
たかかったラッパで、
さいふのなかはからっぽ

消防訓練を行いました。

鏡クリニックでは7月5日午後、厨房より
出火した事を想定し避難訓練を実施しました。
当日は天候不良の為、館内での訓練でしたが
火災を想定し安全に避難する事が出来ました。



鏡クリニック番付

横綱(102歳)	稲津アイ(大正13年11月生 下佐)
大関(98歳)	江上悦子(大正13年11月生 野津)
	井本フジエ(大正13年12月生 鏡)
関脇(96歳)	村田マツエ(大正15年2月生 鏡)
	前崎勝治(大正15年8月生 南)
小結(94歳)	稲崎ミツエ(昭和3年1月生 野津)
	和田ヤエ子(昭和3年2月生 芝口)
前頭(93歳)	松岡家子(昭和4年1月生 鏡)
(筆頭)	村崎和義(昭和4年1月生 芝口)
	富田トキエ(昭和4年7月生 鏡)
	吉田ミエ(昭和4年7月生 大野)
前頭(92歳)	小田鏡子(昭和5年4月生 鏡村)
(二枚目)	遠崎 登(昭和5年5月生 内田)
	稲田タミ(昭和5年10月生 大野)
	大田ツル(昭和5年11月生 芝口)
前頭(91歳)	永野ミエ(昭和6年8月生 下有佐)
(三枚目)	
前頭(90歳)	平野八枝(昭和7年1月生 鏡)
(四枚目)	中口ヨシ子(昭和7年10月生 鏡)

クリニックの番付け表を作成しました。
102歳の稲津さんが横綱で大関、関脇と
90歳まで18人の方を載せています。
みなさんとても元気です。
これからも長生きして下さい。

通所の風景

菖蒲湯



作品作り



七夕



若返り体操



お願いとお断り

新型コロナウイルス感染予防対策に
ご理解とご協力頂きありがとうございます。
サービスについては、さらに感染対策
強化(アルコール消毒を徹底し、検温、
体調確認、マスク着用、換気)を
行っていきます。
同居家族の方が発熱等、感染が疑われる
症状がみられる場合には施設にご連絡を
必ずお願いします。