



# 8月は運動強化月間



今月は新たな体操を取りいれました！  
自宅でも出来る運動もありますので、ぜひ覚えて下さいね！！

## 歯あわせ体操はじめました！

ご飯の飲み込みをよくする体操です！

「**パ・タ・カラ**」と大きな声で発声してみましょう！



- パ** 唇を強く開閉。唇の閉じる力を鍛える
- タ** 舌を前方へ。舌先の動きを鍛える
- カ** 舌を後方へ。舌を引く動きを鍛える
- ラ** 舌を上方へ。舌先の動きを鍛える



年齢を重ねるとご飯や唾液の飲み込む動作は衰えてきます。自宅でもぜひ！！

## チューブトレーニング！ 立つ・座る・歩くなど...

日常生活に必要な筋力強化中！

色紙や千代紙を細かくちぎってはり絵を行いました！手先のリハビリ運動！完成が楽しみ！

みんなで挑戦！！

みんなでやれば楽しい！

無理は禁物！  
水分補給も忘れずに！

