



平成30年7月14日(土)



# 第2回 ふくふくサロンを行いました！



## テーマ1:脱水について

脱水症状の特徴や水分の摂り方などを学びました。「“おかゆに梅干し1つ”は、経口補水液(水、砂糖、塩のバランスが整っている飲料)と似ていて脱水時に最適」という情報には、感心された様子でした。



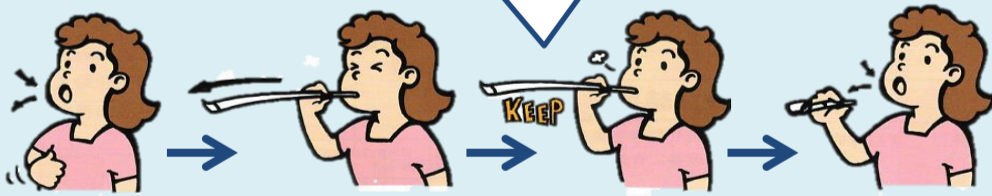
## テーマ2:嚥下体操で楽しい食事を続ける

映像を見て嚥下のメカニズムを理解したり、舌の体操などを行いました。また、飲み込みや呼吸の筋力をアップするための“吹き戻し練習”も行いました！



### 吹き戻し練習

お祭りで売っている“ピロピロ笛”のようなものです



講義の間には、運動と認知課題(しりとりや計算)を組み合わせる「コグニサイズ」でリフレッシュしました。“数を数えながら足踏みをし、3の付く数字と3の倍数で手をたたく”というものでしたが、一緒に挑戦した職員も間違える者がちらほら…。

