

11月

上末吉福祉だより

発行 上末吉地区社会福祉協議会 会長 渡辺 武

報 告

「敬老の集い」9/15(日) 上末吉小学校体育館

好天に恵まれ長寿を祝う会が上末吉小学校の体育館で開催されました。末吉地区センターが工事中のため会場を替えての開催となりました。250名を超えるたくさんの方々が登場され、小・中学生の楽器演奏と健康体操・抽選会などで賑やかに楽しく過ごされました。これから寒くなり風邪をひきやすくなりますがいつまでも元気にお過ごしください。



「防災訓練」9/28(土) 上末吉小学校校庭

上末吉小学校を拠点とする防災訓練が約180名の参加を得て開催されました。今年は9月上旬に台風15号による甚大な被害が発生した後でもあり、皆真剣に訓練に取り組んでいました。日ごろの訓練の積み重ねがいざという時に役に立ちます。皆さんに積極的な参加と、水や食糧を備蓄し、災害に備えましょう。



「第42回上末吉地区連合大運動会」

10/6(日) 上末吉小学校校庭

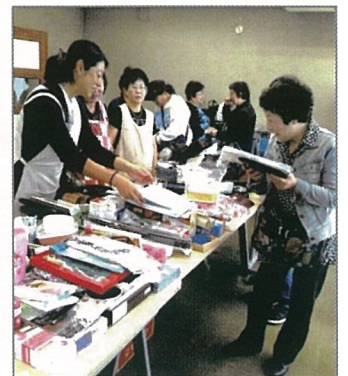
恒例の大運動会が盛大に開催されました。途中、降雨のため一時競技が中断されましたが皆さんの熱意で無事終了。各町会とも熱のこもった応援や親子のゲームなどで、日頃の疲れを吹き飛ばす楽しい一日でした。町会対抗競技では、五丁目チームが昨年に続き連続優勝の栄に輝きました。



「婦人部福祉バザー」

10/20(日) 末吉地区センター会議室

2年に一度の開催の福祉バザーが地域の皆様からの沢山のお品物の提供とお買い上げにご協力頂きまして無事終わることができありがとうございました。今年は末吉地区センターの体育館が工事中でしたが、地区センターのご協力ご協賛のもと、2階の会議室二部屋を使用させていただきました。なお、今回の売上げは、諸経費を引いて73,000円ほどとなり、一部は婦人部の活動費とし、あとは社会福祉協議会への寄付に充てています。次回も楽しく盛り上がるよう、皆様のご協力よろしくお祈りします。(名須川)





とっても大事な“お口の健康=健口”

調査報告します



とっても大事な“お口の健康=健口”

いま、人の健康寿命に「口の健康」が大きな役割を果たしているといわれています。オーラルケアという言葉が最近、よく耳にしませんか？ このオーラルケアという言葉は、実は定義がはっきりしていません。だから、こういう意味ですとひとことで説明するのは難しいのですが、それは「ケア」という言葉が医療・保健・福祉の分野で使われ、それぞれ違う側面からアプローチしているからだそうです。では、各分野で「お口のケア」が叫ばれているのは、なぜなのでしょう？



1. 「口の機能=口のはたらき」から見てみよう

人間の口の機能は、まず第一に食べることで。具体的には噛む、飲み込む、味わう、歯ざわり・舌ざわりを感じるなど様々です。もう一つ大きな機能は話すことです。歌うこともできます。ほかに、表情を作る、唾液を保つ、温度を感じるなど、いろいろ大切な働きをしています。

お口の健康が損なわれると、これらの機能が低下してしまいます。たとえば、口の機能が落ちて発音が不明瞭となれば、人と話すのがおっくうになりますよね。そうすると人前に出るのが嫌になり、引きこもりがちになりませんか？

このようにして、口の機能が低下するだけで、身体の健康や社会生活まで、様々な影響が出て、食欲低下、引きこもる、力が出ないなどの結果を引き起こします。

そこで健康寿命に大切なのが、「お口のケア」なのです。

2. お口をケアして「健口」を手に入れよう

動ける身体には筋肉が必要です。現在は、高齢者でも筋肉維持のために肉や魚を含めたタンパク質を十分に摂取することが推奨されています。肉を食べるためには、しっかり噛める歯が

不可欠ですよね。でも、食べるためには噛むだけでなく、噛み砕いたものを喉の奥に送り込んで、間違えずに食道へと送ることもとても重要なのです。したがって、いつまでも口から食べるためには、歯だけでなく、舌と喉もしっかりして、お口の周りの顔の筋肉が十分に働くように、機能を維持していくことが大切です。



1) 歯周病にならないために…ハミガキ

ハミガキのときにブラッシングが十分でなかったり、砂糖を多く摂取したりすると、ネバネバした歯垢（プラーク）が付きますが、この中には1mg中に10億個の細菌がいるそうです。この細菌の中に歯周病をひきおこす菌も含まれていて、歯肉に炎症をひき起こし、やがては歯を支えている骨を溶かしていき、結果的に歯を失う原因となります。ですから丁寧なハミガキが必要です。

さらに気をつけたいのは、歯周病を進行させる原因の中に、喫煙や糖尿病、骨粗鬆症などの全身性疾患も含まれることです。特に糖尿病との関連は強く、治療に取り組むことが必要です。

歯周病は痛みもなく進行するので、定期的に歯科医を受診して、見つかったら早めに治療しましょう。また、歯科医院では正しいハミガキの指導も受けることができますよ。

2) 嚥下障害を予防する…病気にも気をつけて

嚥下とは飲み込みのことです。急いで食べて喉につまらせたりむせたりして、苦しい思いをしたことは誰でもあるでしょう。でも、それが最近増えたというのなら、高齢の方は嚥下障害が始まっているかもしれません。

嚥下障害は、窒息や誤嚥性肺炎（食べたものが食道でなく気管に入り、肺で細菌感染を起

こす）の危険があり、命に関わることもあります。また、加齢によるだけでなく、近年、病気の関与も注目されています。

中でも脳卒中は最大リスクと考えられています。他にも、パーキンソン病、食道がん、口腔のがん、歯周病など、いくつかの病気が嚥下障害の原因になるともいわれています。心配なことがあったら病院を受診しましょう。また、日頃から嚥下体操などのリハビリを行って、嚥下障害を予防しましょう。

3) 健口体操を日常生活にとり入れる

健口体操はネットで調べるとたくさん見つかりますが、今回は、東京の江戸川区のホームページにある健口体操をご紹介します。

健口体操で、嚥下機能を保ち、唾液の分泌を促して、表情筋も豊かにしましょう。毎日取り組むことで、口元の素敵な高齢者になって、健やかに社会生活をエンジョイしましょう。

健口体操は食前に行うのが効果的です。私の友人は、配膳しながらやっているそうですよ。

けんこうたいそう

つづけよう 健口体操 むせを予防し、口の中もきれいになります!

1) ういっういっ体操

唇をしっかり動かし、声を出して言う。

お口の健康チェック!!

- お茶や汁物でむせる
- 飲み込みにくい
- 固いものが食べにくい
- 口が渇く
- 口の臭いが気になる

一つでもチェックがついた方は、歯科医院へご相談ください。

2) あいうえお体操

手を叩きましょう
パンパンパン
あいうえおパンパンパン
あいうえおパンパンパン
あいうえおパンパンパン

★ゆっくり3回、少し早く3回、もっと早く3回、続けて行いましょう。
★言葉は大きな声ではっきりと。

3) パタカラ体操

★最後に、「パタカラ」パンパンパン、
「パタカラ」パンパンパン、
「パタカラ」パンパンパン!!

4) ベロ体操

舌を大きく前に出す
舌を閉じて舌で歯ぐきをグルッとなめる
舌で左右の頬を強くおす

5) だ液腺マッサージ

10回 耳の前あたりを後ろから前へ軽くマッサージ
5か所10回 アゴの骨のすぐ内側を親指で軽く押す
10回 アゴの先端の内側を親指で軽く押す

「ぽんぽこりん広場」

10時～12時 会場 上末吉二丁目会館
(開催日は4面のカレンダーをご覧ください)

ぽんぽこりん広場は、未就園児と保護者のための親子広場です。
12月16日(月)はクリスマス会です。人形劇のミニシアターを行ないます。参加のこどもにはサンタからプレゼントもありますよ。
お楽しみに！どうぞ、お仲間と誘い合わせてお越し下さい。

「第8回つるみ夢ひろばin總持寺」門前バザール出店

11/3(土) 大本山總持寺参道

今年の夢ひろばは總持寺移転を実現された石川素童禅師の100回御遠忌記念とあって、参道の人出は多くとても賑わいました。上末吉地区社協のブースは1回目からの出店で今回8回目、「毎年美味しいので楽しみよ」とありがたい言葉付きで買ってくださいる方もいて感謝です。

商品に至るまで、早朝より地区センターを開放して下さった館長さんはじめ、仕入れを少しでも安く良い物をと奔走した仲間、炊き立てアツアツご飯を酢で切り「いなり」に仕上げてくれた沢山の手、それを会場まで何度も搬入した車両班、そして元気と笑顔の販売係、用意した1800個のいなりさんは早々に「完売御礼」の運びとなりました。

お買い求めくださった皆様ありがとうございました。事故も無くそれぞれが活躍し「ワンチーム」となり、また一段と地域の輪と連携がとれた一日となりました。(清水)



地元の木遣りが先導し、みこし2基が練り歩いた参道



皆さんの協力・努力で作られた1800個のいなり



早くも完売。ホット一息

今年は天候不順で災害の多い年でした。
来年の令和2年は平和な年でありますように！
良い年をお迎えください。



カ

レ

ン

ダ

ー



12月 6日(金) 金曜えがお亭
12月 16日(月) ぽんぽこりん広場
12月 20日(金) やよい会
1月 17日(金) やよい会
1月 20日(月) ぽんぽこりん広場
1月 24日(金) 老人の集い

2月 7日(金) 金曜えがお亭
2月 17日(月) ぽんぽこりん広場
2月 21日(金) やよい会
3月 6日(金) 金曜えがお亭
3月 13日(金) やよい会
3月 16日(月) ぽんぽこりん広場