

さいわい 虹 便り

No.97

発行者 吉田唯之 柳原智江 古賀幸恵 渡辺恵里

地域の命を^{いのち}を支える



作品介绍

さいわい訪問看護ステーションのご利用者
権上次郎様の作品をご紹介します。

小さいころから絵を描くことが大好きで中学から美術部に入部、高校から本格的に油絵を開始。社会人になってからも会社勤めの傍ら、描画を続け銀座や横浜で個展を開催。展覧会で様々な賞を受賞されました。

画材購入やスケッチの為のお出かけなど、制作活動には奥様も同行され、お二人で楽しみながら絵画に囲まれた時間を過ごされてきました。



第79回川崎美術協会展最高賞受賞作品「河口の夜明け」



千葉の漁港



スタッフの特徴を捉えた人物画



個展の案内状

しばらく描画を休まれていましたが、今回久しぶりにペンを握りスタッフの絵を描いてくださいました。今後ステーションスタッフの絵を順に描いていただく約束をして下さいました。描いていただいた絵でスタッフ紹介できることを楽しみにしております。

取材の際にはご家族の皆さんにご協力いただきました。有難うございました。

さいわい虹便りは、ホームページでもご覧いただけます。
(バックナンバーも公開中です。)

さいわい虹だより



<https://sekishinkai-zaitaku.jp>

QRコードからも
アクセスできます



フレイル予防

そのハ



フレイルはお口からやってくる?

加齢により心身の機能や活力が衰え、虚弱になった状態を「フレイル」と呼びます。このフレイルは、お口の機能の虚弱、いわゆる「オーラルフレイル」から始まるそうです。

お肉やナッツを食べていますか？



皆さんは、ナッツを噛んだり、トンカツにかぶりついたり、たくあんをポリポリ食べたりできていますか？例えば、歯が抜けてしまったり固いものが食べづらくなっている方も少なくないと思います。

歯が一本抜けたくらいなら…と放っていませんか？でも、仮に歯が三本抜けていたとすると、噛み合っている歯と合わせると「六本の歯が機能していない」状態と言えます。

自分の歯でなくても「合っている」入れ歯があれば、お口の機能は果たせるのです！

歯がないままだと…

歯がなくて、やわらかい食事が中心になると、たんぱく質が減り、炭水化物摂取量が増えて、栄養バランスが崩れていきます。また、本来咀嚼することで促される唾液分泌が、歯がないとうまく機能しなくなり、唾液による自浄作用がはたらかないことで虫歯や歯周病、口臭を誘発することになります。



お口の機能の衰えは、認知機能の低下とも関係があると考えられています。確かに、お口の機能が衰えると、皆と一緒にしゃべったり食事を楽しんだりできなくなりますよね。



まずは歯医者に行ってみましょう

心身の健康は、お口の機能を保つことから始まります。

皆さんは年に一度の健康診断を受けていますか？

歯についても、半年に一度は健診を受けるのがお口の健康を保つために良いそうです。



口まわりの筋肉と飲み込む力を維持しよう!!

寒い間に外出が減った、マスクを着用することが多くなった、等により、口まわりの筋力が衰えたと感じることはありませんか。

口まわりの機能低下は、活舌の低下やむせ、食べこぼし、口内の乾燥などの原因となります。

お口の健康を維持するために、手軽に行えるエクササイズを紹介します。

健口（けんこう）体操（神奈川県作成）



三回以上、毎日繰り返し続けることで、次のような効果が期待できるそうです!

- 脳の血流UPで頭スッキリ!
- 唾液分泌UPでお口もうるおう!
- 舌の力で飲み込む力も向上!
- フェイスラインもスッキリ!
- オーラルフレイルも予防!

開口訓練「あー」「んー」の体操

かむ力にかかわる、こめかみの上にある側頭筋、頬の後ろにある咬筋、舌筋も鍛えられる体操です。

五回一セットとして、一日二セット行います。

お口を開く時には、無理をしない程度にしましょう。

パタカラ体操

「パ」唇をはじくように
「タ」舌先を上の前歯裏につけるように
「カ」舌の奥を上顎の奥につけるように
「ラ」舌を丸めるように

パタカラ体操は、お口の周りの筋肉と、飲み込む力を鍛えます。

お口の健康を維持して、楽しく食事を続けていきましょう!

ぱぱぱ…
たたた…
かかか…
ららら…
(各8回2セット)



※川崎市ホームページ「オーラルフレイル対策で健口(けんこう)に!」から抜粋

自転車を利用する時はヘルメットを着用しましょう

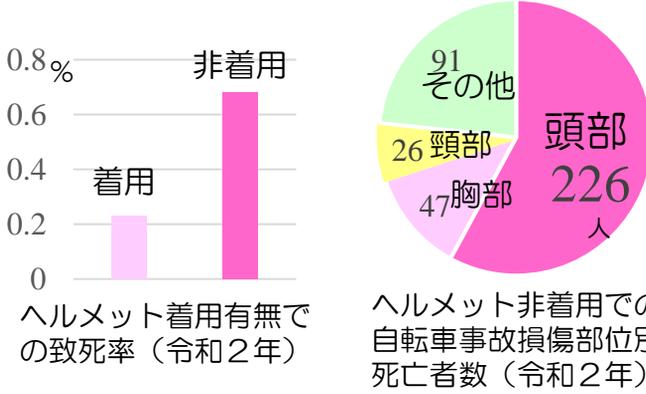


四月一日より、改正道路交通法が施行され、自転車に乗るすべての人に対するヘルメットの着用が努力義務化されました。

なぜヘルメットを着用するの？

自転車での死亡事故の六割近くが頭部を損傷していて、ヘルメットを着用しないことで致死率が約三倍になっています。

命を守るために頭部を守ることがとても重要なのです。



どんなことに注意すればよいの？



安全性の基準を満たした商品を選びましょう。

SGマークなどの安全基準の認証を受けている商品を探してみましょう。

自分のサイズに合ったものを選びましょう。

大きすぎると脱落のおそれがあり、小さすぎると圧迫されてしまいます。

あごひもをきちんと締め、正しく着用しましょう。

ヘルメットがしっかりと保持できるように調整して着用しましょう。



いろいろな種類のヘルメットが販売されています。

一度購入したら、ずっと使い続けてよいの？

材質が劣化し安全性が保てない恐れがあるので、三年程度での交換がおすすめです。

工業用のヘルメットでもよいの？



保護する範囲、必要とされる衝撃吸収性能、あごひもの強度などが異なるので、必ず自転車用を使用しましょう。

参考 警視庁ホームページ

神奈川県警ホームページ

一般社団法人自転車協会ホームページ

日本ヘルメット工業会ホームページ

株式会社オージーカブトホームページ

【編集後記】

日中は汗ばむような陽気の季節になってきました。寒暖の差が激しい時期でもあるので、体調管理に気をつけながら、夏を迎えたいですね。

編集者

森由貴 渡邊文祐 本間有由実
新庄裕子 深井純子

