

おめでとうございます

本館では、9月14日～21日に、敬老会を開催させていただきました。お菓子とお茶を召し上がったいただきながらのさやかな会でしたが、お楽しみいただけただけでしょうか。今回はその時の様子をご紹介します。

まずは節目の方々の表彰をさせていただきます。今年、還暦・古希・喜寿・米寿の計8名の方々。賞状と共にお渡しさせて頂いたのは、職員木本さん手作りの巾着。当センターの連絡ノートがちょうど入る大きさです。早速、翌ご利用時から使って下さる方もいらして、大変嬉しい気持ちになりました。



通所リハビリセンター あおえ

2018年10・11月号

続いて、職員の出し物です。まずは紙芝居。演目は日替わりで「金色夜叉」「まちぼうけ」「愛染かつら」。拍手や笑いをいただき、女優達(?)も気分が乗ってきて、名演技にもより磨きがかかりました。初めて見たという方も意外と多く、小さい頃、公園で飴を買って見ていたことを思い出されている方もいました。



最後は職員による演奏。演目は「星影のワルツ」。キーボードの伴奏に合わせ、リコーダーとハーモニカで合奏。少々つたないところもありましたが、練習よりも本番がうまくいき、職員も安堵しました。



発行元



〒700-0941
 北区青江5-15-6
 (小林内科診療所 隣接)
 ☎086-226-5850 (直通)
 お気軽に お問合せ下さい
 編集：物部、加賀

長寿祝にはそれぞれ色が異なります。還暦は赤、古希・喜寿・卒寿は紫、傘寿・米寿は黄色、白寿は白、百寿は桃。節目の年にはそれぞれ色の物を身に着けてみてはいかがでしょうか。

ちよつと脳トレ☆

秋は遠足・運動会等、催しの多い時期。そこで欠かせないのがお弁当。それでは、お弁当で好きだったものを思い出させてみましょう。



健康寿命の秘訣は口の健康



10月8日は「入れ歯の日」、11月8日は「いい歯の日」です。今回は歯についてのお話です。80歳になっても20本以上の歯を保つことを目標にという「8020運動」をご存知の方も多いと思います。この20本という数、殆どの食物をかみ砕くことができる本数の目安だそうです。

この歯を失うと、食物を食べること以外にも、身体に大きな危険をもたらすことが科学的に証明されてきています。

認知症発症の危険が高まる

歯がなくなると、物をかむ力・回数が減り、脳への刺激が弱まって脳の活動性が下がるといわれています。また、中高年に増える歯周病、その歯周病菌の産生する物質が脳へ悪影響をもたらすことも指摘されています。実際、歯が20本ある人に比べ、歯が殆どなく義歯も未使用の人は、認知症の発症が2倍近くに



転倒の危険が高まる

ヒトの体は、重い頭部が一番上にある状態でバランスをとって2足歩行をしています。そのバランスを司る神経が、食物をかむ時に使う筋肉(咀嚼筋)から脳へ延びる神経なので、かむ回数が減ると脳への神経伝達が減り、バランスを崩しやすくなるのだそうです。歯が20本ある人に比べ、歯が殆どなく義歯も未使用の人は、転倒頻度が2倍以上になる可能性が指摘されています。



定期健診の大切さ

歯を失っている方も、適切な義歯の使用で、認知症・転倒の危険はかなり減らせることも分かっています。もちろん、歯がしつかり残っている方は、その歯を長持ちさせるため、日々のケアに配慮することが大切です。歯もかかりつけの先生を決め、口腔内の点検、義歯の製作・調整等、適切に経過をみてもらうことが重要です。



最近では訪問歯科等、受診が難しい方もご自宅でも治療を受けることができます。口も身体の一つ。健康寿命を維持するために、この機会に歯について考えてみてはいかがでしょうか。



(レクリエ2016年 7・8月号参照)

編集後記

我が子も歯科の定期健診に通っています。その際、私も半年に1回程口腔内のチェックとフッ塗布をしてもらいます。私の小さい頃は、学校の歯科検診で虫歯が見つかったら歯科へ行くという感覚でしたので、何も症状がない状態で歯の定期健診に行くことが今でも新鮮に感じます。子どものおかげで、私も歯に対する意識が変わってきたと思います。このまま大きなトラブルなく過ごしていければと思います。(物部)



歯への回答列

おにぎり、卵焼き、たこウインナー、からあげ、焼き鮭、ハンバーグ、ミートボール、梅干し、サンドイッチ等々。お弁当の朝は、いつもよりいろんなおかずのにおいが混ざった中で目覚めていたのを思い出します。

