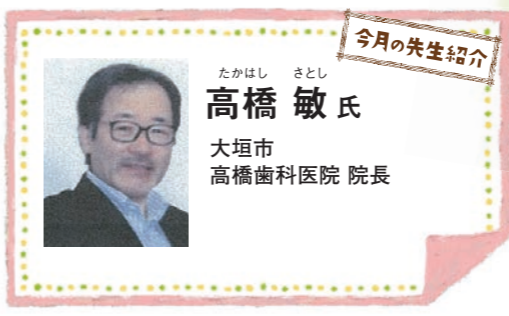


健康講座



今月の先生紹介

高橋 敏氏
大垣市
高橋歯科医院 院長

今月のテーマ 食べる力をつけて健康に

フレイルとは

日本は世界でも有数の高齢化社会となり、多数の方の虚弱化も進んでもきました。フレイルという言葉が皆さんも最近耳にすることが増えたのではないのでしょうか?

フレイルとは厚生労働省研究班の報告書では「加齢とともに心身の活力(運動機能や認知機能等)が低下し、複数の慢性疾患の併存などの影響もあり、生活機能が障害され、心身の脆弱性が出現した状態であるが、一方で適切な介入・支援により、生活機能の維持向上が可能

な状態像」とされており、平成26年に日本老年医学会も声明を出しています。その1年前には厚生省が事業における口腔機能の重要性と共に医科栄養等を包括した検討を始めたばかりの新しい概念です。例えば高齢者がかかえる身体能力低下、認知機能障害、精神心理的問題、社会的経済的な問題を含んでいます。

歯科においては、食べこぼし、物をうまく呑み込めない、口腔内乾燥、滑舌障害、口腔関係筋のおとろえなどが問題となります。当然、口腔ケア、口臭の原因、口腔粘膜疾患、歯周疾患という問題が出てきます。この点から日本歯科医師会ではこれまでの8020運動(※)に加え高齢化社会に向って新たな国民運動として推進を決定して地域の歯科医師は一生懸命啓発活動を行っています。何か疑問があれば、かかりつけの歯科医院へ問い合わせて下さい。

※8020運動…1989年より厚生省(当時)と日本歯科医師会が推進している「80歳になっても20本以上、自分の歯を保とう」という運動のこと。20本以上の歯があれば、食生活にほぼ満足することができるといわれています。



食べる力の大切さ

かめる人はなぜ死ぬまで健康で長生きできるのでしょうか? 現在はオーラルフレイルには小児期からの口腔機能、口蓋(あご、口の中)のかたち、不正咬合、成長、発育に伴った変化、口腔機能と形態のバランスの変化等が関係してくる事が分っています。子どもの保護者が十分その事を把握する事は、子どもが大きくなった後の様子が大体わかるという意味で大事な事なのです。

高齢者において問題点として、歯ぐき、粘膜の萎縮、唾液分泌の異常、減少、成分の変化、咀嚼能力の低下、味覚機能減退などが挙げられます。またかぶせ物、つめ物、入れ歯が壊れている、合っていない等の問題点も多くあります。施設に入所されたり、寝たきりになる前に一度口の中をチェックして治しておくべき所は早めに治しておく、残せない状態の歯は抜いておく、そして抜けた所は口に合った入れ歯を作って入れておくな

どの事が大切です。咀嚼に關する筋肉、味覚機能のチェックを必ず行なう事が大事です。将来の事を考えて、65才頃より毎年口腔チェックをかりつけの歯科医院で行なう事は、将来高齢となっても安心して健康に生活するために大切です。



忙しい時やお弁当を持っていくのが自分だけの時、生協のレンジ弁当を利用しています。会社のみならず「おいしいそう!」「いい匂い!」「今度いっしょに買ってほしい」など好評です。ガバオライスが、私の一番のお気に入りです。 | 中津川市 ゆみちゃんさん |

今月のテーマ わたしの流行語大賞



ありがとう

妊娠に始まった今年、いろいろな人に助けられて3人目を出産しました。家族、周りの友人、そして生まれてきたくれた子にありがとうございます。(瑞穂市 まみママさん)

神ってる 学生の息子も使うように。もっぱら「オレ、神ってる」とか、自画自賛ですね。(各務原市ぐび65さん)

自分にご褒美 日ごろ仕事を頑張ってる自分にご褒美と言ってランチやショッピングを楽しんでストレス発散しちゃいました。(美濃加茂市りんごさん)

同時多発介護 親2人、おじさん、おばさんへ介護の必要な人が同時多発的に増えていきました。子世代は大量。頑張るしかないのですが、大変です。介護のプロの力を借りて今日もファイトで乗り切ります。(中津川市桃太郎さん)

OKグーグル 孫がオッケーと言うと、つい「OKグーグル」と教えてしまいます。もちろん娘からは怒られますが!(関市カンセンジャーさん)

メルカリ わたしの周りでは、メルカリやメルカリアツテなどに出品する人が多く、会話の中によく出てきました(笑)何か不要品を探しては、「これメルカリで売れるかな?」と話しています。(岐阜市ぐつちさん)

チャレンジ 年齢を理由にして諦めないで、すべてにおいてチャレンジしていきたいです。(美濃加茂市みかんさん)

シンデレラフィット 収納について興味があり、インテリアのアプリでアップされている皆さんのキッチンの引き出しの中など見て衝撃でした!そこでこの言葉を知りました。ケースがピッタリ納まってすっきりきれい。ゆとりもあり取り出しやすそう。まさにシンデレラフィット!(大垣市TOMATOさん)

ママの怒った顔はシーサーに似ている 家中ずつとハマってよく子どもも口ずさんでいました。(瑞浪市伊藤さん)

今朝解散してきた 結婚してアパートで暮らしている三男が、お嫁さんが実家へ行きたい日など、自分の都合で朝解散して家に帰ってくる。夕食、朝食、弁当等、早起きして準備する事となる。トホホ…近頃のお嫁さんうらやましー!(郡上市遠藤さん)

ま、いいか この言葉でストレスが減ります。(美濃市きんぎょさん)

インスタ映え インスタをやっていないのに家族で素敵なことが起きると、「これはインスタ映えするね」と言います。そして誰かが「インスタやってないやん!」って言いします。(可児市たけちゃんさん)

付度 妻の気持ちを付度しない夫との生活にこの言葉は響きました。「たまには付度してね!」と声を掛けますが…。(海津市棚橋さん)

発信 往来

くったのは安心だし、誰かに少しおすそ分けしたいです。



池田町くぬぎさん

おしゃべりパーティーで友達と楽しい時間を過ごしました。ありがとうございました。うございました。(白川町杉山さん)



2週間前に新しい家族が来ました。ネコの「ミオ」です。毎日仕事が終わって家に帰るのが楽しくなり、いつまでもずっつと小さいままでいてネー!と願っています。(輪之内町高橋さん)



輪之内町高橋さん

共同購入利用の割田A班は超・超高齢者の集まりです。90歳、89歳、81歳、80歳、76歳の5名です。荷おろしも普通と変わらない元気なお年寄りです。こんな班はそうはないと思います。 | 大垣市 金森さん |

