



ほのぼの 南部包括だより

第109号 令和元年6月発行
袋井南部地域包括支援センター
電話 0538-42-7939

みなさん、こんにちは！新元号、令和に突入し、一ヶ月が経ちました。
令和元年、私たちの生活に関係がある変化といえば、消費税アップといえる
でしょう。3%→5%→8%と徐々に上がってきましたが、初めは抵抗がある
ものの、恐ろしいことに時間が経つと慣れてしまっている自分がいます。今後、
一体何%まで上がっていくのでしょうか？

～口の中の状態が老化と病気を防ぐカギに～

体内への最初の関所である口腔が常に良好な状態であれば、歯はもちろん、
全身の健康も維持できます。要となるのは「唾液」。普段
意識しないかもしれませんが、唾液は様々な生理活性物質
を含む高性能な機能水といえます。唾液の役割は、免疫力
を向上させ、感染症や生活習慣病を予防します。また、細
胞の活性化や修復を促す成分が、アンチエイジングにも効
果を発揮。さらに口臭やむし歯の予防、歯の補修も大きな
役割です。



☑歯周病セルフチェック ～チェックが多い場合は歯科で受診を～

- 歯を磨くと血が出る
- 冷たい水を飲むと、歯や歯ぐきがしみて痛い
- 口が臭いと言われる
- 歯と歯の間に食片がよくはさまる
- 歯が以前より長くなったように見える
- 朝起きたとき、口のなかが粘っている感じがする
- 歯ぐきが腫れて、押すと白い膿が出る
- 歯ぐきの周りに歯垢や歯石がついている
- 歯ぐきが腫れている
- 歯がグラグラする、噛みにくい

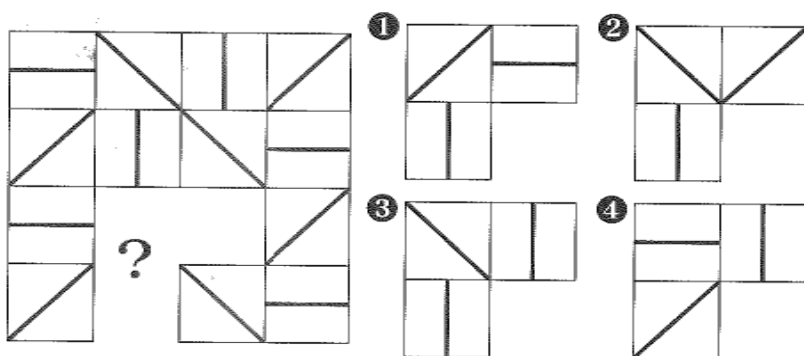


認知症を遠ざける 楽しい脳のストレッチ



右の図の「カギ形」に空いた？
の部分に入るのは、①～④のう
ち、どれでしょう。

※答えは裏面へ

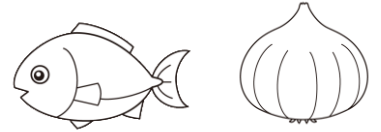


“唾液力”がアップする食と生活のアイデア

唾液の“量”を増やすアイデア

- 1日に1～1.5Lの水分を摂る
- よく噛むために食材を大きめにきる
- 抗酸化作用のある食べ物(サバやイワシなどの青魚、玉ねぎ、長ネギ、もずく、トマト、いちごなど)を食べる
- 唾液腺をマッサージで刺激する

※3大唾液腺:耳より少し下の「耳下腺」、顎の中央の奥「下舌腺」、両手をグーにして、顎の左右の奥「顎下腺」の位置を刺激して、唾液の分泌が促します

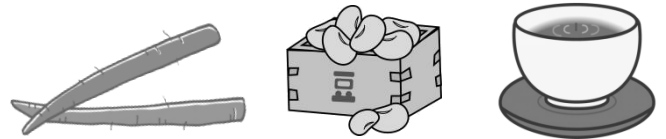


唾液の“質”を高めるアイデア

- 食物繊維と大豆製品を積極的に摂る
- むるめのお湯でいれた緑茶を飲む

※お茶を熱湯でいれると茶葉に含まれる免疫力を高める栄養素「エピガロカテキン」の量が減ってしまいます。

- ヨーグルトを継続して摂る



おしゃべりカフェ

おしゃべりカフェは、認知症の方やその家族また、介護について知りたい方や、地域の方どなたでも参加できる集いの場です。

◇お茶を飲みながらおしゃべりを楽しみましょう！

◇介護者同士の交流ができます！

◇医療や介護、福祉に関する相談ができます！

6月18日(火) 9時30分～11時30分
高南コミュニティセンターきぼう館

7月16日(火) 9時30分～11時30分
田原農村総合管理センター



【袋井の耳より情報】

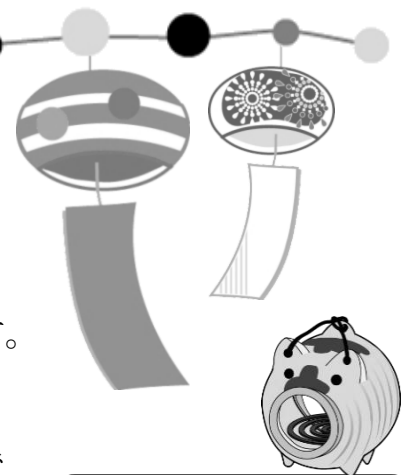
ふくろいの夏、願いを奏でる風鈴の音 ～遠州三山風鈴まつり(8/31まで)～



お寺では邪気除けの意味でお堂や塔の軒の四方に「風鐸」(ふうたく)と呼ばれるものが吊り下げられています。この風鐸が風鈴の由来とも伝えられ、風鐸の音が聞こえる範囲は災いが起こらないと考えられています。

袋井にある“遠州三山(法多山・可睡斎・油山寺)”では、このような日本の伝統的な寺院文化を継承しながら、新たな夏の風物詩として「遠州三山 風鈴まつり」を開催しています。

涼しい音色を聞いて、夏の暑さをしのぎに行ってみてはいかがでしょうか？



認知症を遠ざける
楽しい脳のストレッチ



正解は？③