

立春寒波到来。近年になく雪の多い、そして、寒さ厳しい年となっております。全県にはインフルエンザ警報が発令中ですので、予防策の周知徹底を図りながら一層注意していきたいと思っております。「2月は逃げる」と言われますが、皆様におかれましてもどうかご自愛ください。



2/2 史跡垂水館址直下もこのとおり↑

- 2/14 (水) 誕生祝い膳
小川ミエ様ボランティア
- 2/22 (木) 主食オードブル
- 2/25 (日) おやつバイキング
- 2/27 (火) 選択食

2月・3月 行事予定

- 3/3 (土) ひな祭り
- 3/9 (金) ボランティア感謝の集い
- 3/16 (金) 誕生食・寿司屋台
- 3/20 (火) 小川ミエ様 (せせらぎ棟)
- 3/22 (木) 彼岸供養祭
- 3/25 (日) おやつバイキング
- 3/27 (火) 選択食



紙上らいぶらいい



1/12 餅つき～わいわい賑やかに実施。
あんこ・きなこ・ごま三色のつきたて
を皆さんでいただきました。



1/17 施設内研修～「関川村の福祉サービス」について地域包括支援センター佐藤班長より講義を受けました。



1/13 ごいっしょクラブ (男性介護者教室) ～県薬剤師会赤塚様より薬の話をしていただきました。



1/25 通所サービスC
介護食を試食しました。



垂水の里 栄養だより

1月末からの最強寒波の到来で自宅の水道が凍結し、水が出なかったり、水道管が破裂したなどのトラブルはなかったでしょうか。佐渡での大規模な断水の話などを聞いても、当たり前に出る水のありがたさを痛感しました。2月に入り、村の検診希望調査が配られましたが、その中には「成人歯科検診」の希望調査もあったことに気づかれましたか。いつまでも、自分の口からおいしく食べるためには お口の健康=健口 が大切です。今月は「健口」についてお伝えします。



◆ お口の働き

- 食べる … 食べ物をどのように食べるかを脳で判断して、適量を口まで運ぶことを「摂食」、食べ物をかみくだくことを「咀嚼」、食べ物を飲みこむことを「嚥下」という口の一連の運動で食べ物は胃に送られる
- 息をする
- 話す … ことばを話すときは、食べる時以上にくちびるや舌、あご、ほおの複雑な運動が必要になり、歯ならびなどによっても発音の聞きとりやすさが左右される
- 表情を作る … 表情は、顔を構成するいろいろな筋肉（表情筋）が動いてできていて、特に口の周りの筋肉が大きな役割を果たしている



◆ だ液の働き

- 口の中の水分を保ち、乾燥を防ぐ
- 口の中をきれいにし、口腔粘膜を保護する
- 口に入った食べ物を、飲み込みやすくする
- 食物から味成分をとかして、味を舌で感じさせる
- 口の中の細菌の増殖を抑える
- 消化液としてはたらく
- 発音をなめらかにする
- 歯を石灰化し、歯を守る
- 酸やアルカリをやわらげる
- 入れ歯を維持する



◆ お口のトラブルに注意

- 誤嚥性肺炎
 - 嚥下機能が低下すると、食べ物や唾液があやまって気管へ入りやすくなり、その時に口の中の細菌が肺の中に入り、肺が炎症をおこすことで、高齢者の場合は誤嚥性肺炎が命取りになったり、寝たきりの原因になりやすい。
- 口腔乾燥症（ドライマウス）
 - 高齢になると、ストレスや薬の影響、かむ力の低下などが原因で唾液の分泌量が減って、口の中が乾燥する人が多く、口やのどが渇く、食事がとりにくい、発音がしにくいなどの症状のある方が多くなる。
 - 口の中の乾燥がひどく、痛みなどの症状がある場合は、ほかの病気も考えられるので、早めに医師や歯科医師に相談しましょう。

※唾液の分泌をおさえる薬に注意！

薬の中には、副作用に唾液の分泌をおさえてしまうものもあるので、お薬手帳やお薬の説明書、薬局で薬剤師に確認してみましょう。



関川村には健康づくりのための計画「健康せきかわ21」があります。その中には「村民一人ひとりが生涯、歯と口の健康を保ち、その人らしい快適な生活を送られる」という目標があり、30, 40, 45, 50, 55, 60, 70 歳の人を対象に無料の歯科健診を受けることができるようになっています。後回しにしがちな歯科健診ですが、無料歯科健診に該当する方はこの機会に歯の定期検診はいかがでしょうか。《 管理栄養士 伊藤 》