

“自分らしい”を見つけるココロとカラダの元気情報紙

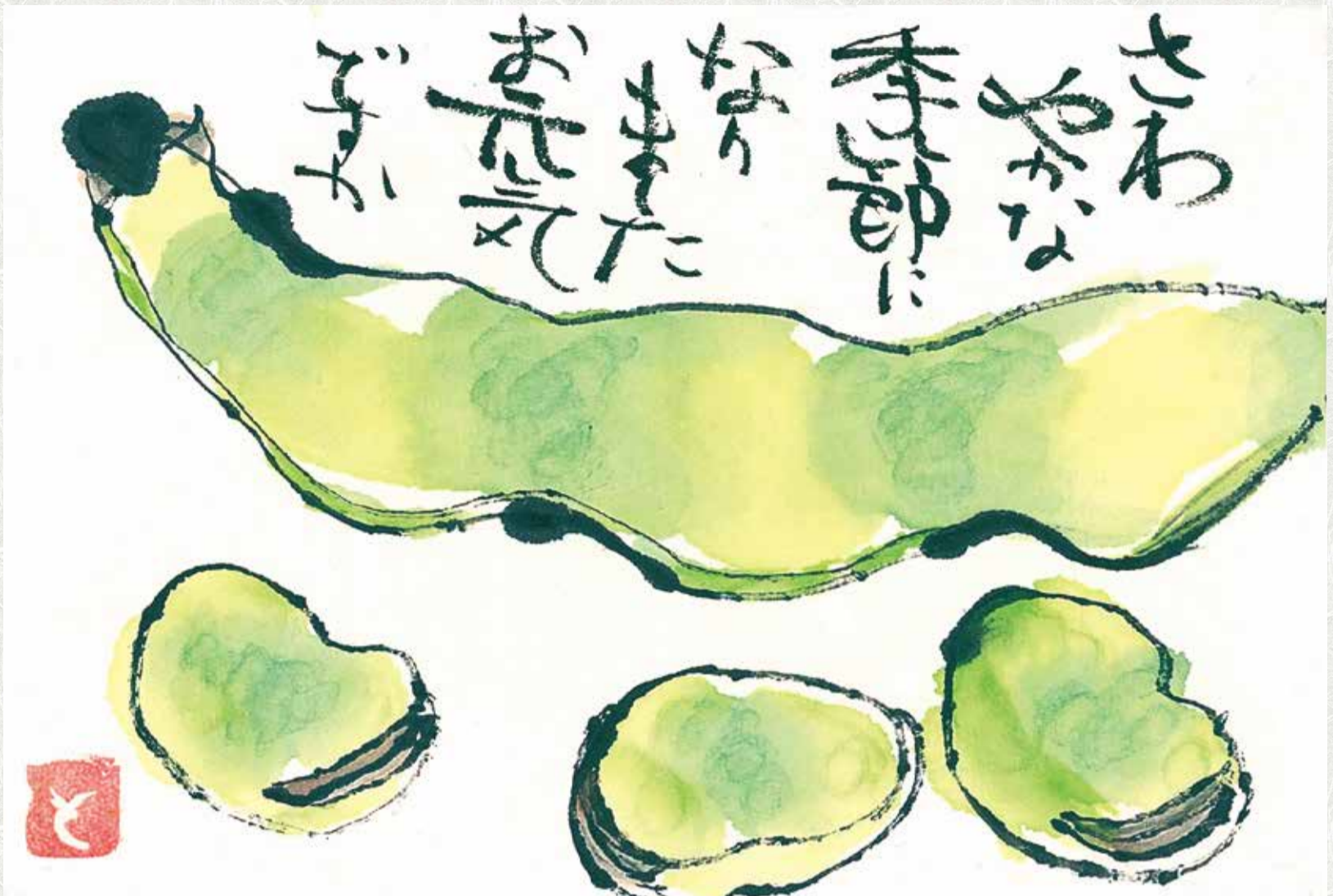
# ココカラ

令和2年8月発行 第7号

発行・編集：台東区 福祉部介護予防・地域支援課  
〒110-8615 台東区東上野4-5-6

☎5246-1295 FAX 5246-1179

ホームページ：<http://www.city.taito.lg.jp/>



暑中お見舞い  
申し上げます  
暑い季節がやってきましたね  
夏野菜がおいしい時期です  
食べて飲んでおしゃべりして  
いまでも何でも愉しんで  
ましましましょう  
元気が笑顔の秘訣です  
元気情報紙ココカラ

特集 お口の健康情報

# お口元気で素敵な笑顔!

## 青柳さんに聞く! 笑顔の秘訣



▲表紙の作者 青柳智子さん

青柳さんのように日々の生活の中でたくさん人と話したり、お口を使う機会が多いことは、全身の健康に良い影響があります。

### Q1 日々の楽しみはなんですか?

A 美味しいものを食べることや、体操などの活動に参加すること。

### Q2 自粛期間中、家族やお友達とどんな風にコミュニケーションをとっていましたか?

A 毎朝感染予防をした上で、少人数で体操を続けていました。また、自粛で家にいる時間が増えたので、ゆっくり片付けをしながら昔を思い出したりする時間も多かったです。知人に絵ハガキを出して、自分が元気なことを伝えたりもしました。

### Q3 お口の健康で気を付けていることは?

A ケアは歯みがきと、時々かかりつけの歯医者で診てもらっています。あとは普段詩吟をやっていてお腹から大きな声を出しています。他にもいろいろな活動をしているので、人とおしゃべりする機会が多いですね。

### Q4 元気の秘訣を教えてください。

A 睡眠と運動! 周りの人が良くして下さるから元気でいられます。周りの皆さんのおかげです。

## お口は 全身の健康の入口です

加齢に伴うお口の変化で噛みづらくなっていきます。  
 ・舌や頬の筋力が低下する ・だ液の分泌量が減る  
 ・義歯が合わなくなる ・**歯周病**が悪化しやすい など

### 歯周病とは?

歯周病とは、歯と歯茎の間に溜まった歯垢（プラーク）の中にある歯周病菌により、歯茎や歯を支える骨に炎症がおこる病気です。歯周病菌は、全身の健康に影響を及ぼし、様々な病気を引き起こします!!

〈歯周病によっておこる様々なリスク〉



※誤嚥性肺炎とは? 口の中の細菌や食べかすが誤って気管に入って起きる肺炎のことです。

噛めない

噛む機能の低下

やわらかいものを食べる

お口の動きの低下

心身機能の低下

参考: 日本医師会「オーラルフレイル」リーフレット

噛めなくなると、思うように食べられなくなり、栄養状態が悪くなってしまいます。だんだんと体力も低下していきます。このことを**オーラルフレイル**と言い、全身の衰えが進んでしまいます。そうならないためにも、お口の健康を保つことが大切です。



## 自分のお口の状態をチェック!!

質問事項	はい	いいえ
半年前と比べて、堅い物が食べにくくなった	2	
お茶や汁物でむせることがある	2	
義歯を入れている	2	
口の渇きが気になる	1	
半年前に比べて、外出が少なくなった	1	
さきイカ・たくあんぐらいの堅さの食べ物を噛むことができる		1
一日に2回以上、歯を磨く		1
一年に1回以上、歯医者に行く		1

出典: 東京大学高齢者総合研究機構 田中友規 飯島勝矢

合計の点数が  
 0~2点 オーラルフレイルの危険性は低い  
 3点 オーラルフレイルの危険性あり  
 4点以上 オーラルフレイルの危険性が高い

点数が高い人は積極的な歯科受診をお勧めします! また、自宅でのケアも大切です! 詳しくは下の記事へ



## お口を清潔に保ちましょう!

### 【自宅でピカピカ入れ歯ケア!】

入れ歯にも歯と同じように食べかすや歯垢（プラーク）がつきます。歯と同じく清潔を保つことが大切です!



### 〈お手入れの仕方〉

- ①流水ですすぎながら、やわらかいブラシで清掃します。落下防止のため、下に水を張った洗面器などの容器を置いて行いましょう。
- ②留め具の周辺は特に汚れやすいので念入りに磨きましょう。
- ③使用しない時は義歯が乾燥しないように水につけて保管しましょう。

就寝前は、清掃後に義歯洗浄剤を使用するとより清潔です。洗浄剤の使用方法是商品の説明に従ってください。



### 【むし歯も歯周病も予防が大切!】

#### 〈かかりつけの歯科医を持ちましょう!〉

- ・半年に一回は定期健診を受けましょう!
- ・歯垢の除去や自分に合ったお手入れを聞いてみましょう。
- ・過去に治療した入れ歯や詰め物も定期的なメンテナンスが必要です。



#### 〈区でもお口の相談ができます!〉

- ①**歯科基本健康診査（無料）**  
区内在住の対象年齢の方には、受診票を送付しています。

台東保健所保健サービス課  
母子成人保健担当 ☎3847-9449

- ②**三ノ輪口腔ケアセンター**  
歯科衛生士が、通院が難しい方に対し電話や自宅への訪問による相談対応をしています。また、訪問をしてくれる歯科医の紹介もしています。

三ノ輪口腔ケアセンター ☎5603-2235  
(受付日時 月・火・木・土 午前10時~午後5時)

### 〈お手入れグッズ色々〉



- ①**デンタルフロス**  
歯間の汚れを落とします。糸巻きタイプのももあります。
- ②**デンタルタフト**  
奥歯の奥など磨きにくい場所に使用します。
- ③**舌ブラシ**  
舌を奥から手前になるように優しくこする。1日1回でOK。

## お口の筋肉を鍛えましょう!

### だ液腺マッサージ



口の健康に欠かせない「だ液」を増やすために、だ液腺をマッサージすることが効果的です。

### パタカラ体操



パタカラ体操は、食べ物を上手にのどの奥に運び、飲み込みを助けるための発音による体操です。

だ液腺マッサージとパタカラ体操のDVDを配布しています。ご希望の方は、下記またはお近くの地域包括支援センターまで

問合せ: 介護予防・地域支援課 ☎5246-1295

### YouTube台東区公式チャンネルでも映像を公開しています!

- ①「お口の健康 だ液腺マッサージ編」
- ②「お口の体操 パタカラ体操編」



### 早口言葉に挑戦!

口を大きく開けて・はっきり・大きな声で、3回繰り返してみよう。

#### 【初級】

- ・隣の客は、よく柿食う客だ
- ・坊主が屏風に、上手に坊主の絵を描いた

#### 【中級】

- ・赤巻紙 青巻紙 黄巻紙
- ・骨粗しょう症 訴訟 勝訴
- ・東京特許許可局



#### 【上級】

- ・新春早々新人シャンソン歌手による 新春シャンソンショー
- ・隣の竹垣に竹立てかけたのは、竹立てかけたかったので竹立てかけた

# 夏野菜で健康レシピ

今回は、夏が旬の「枝豆」のレシピをお伝えします！  
枝豆は、筋肉のもとになる、たんぱく質が多く含まれています。



さやのまま炒めるから、お手軽です。  
おやつにもどうぞ!!

## ●材料 (2人分)

- ・枝豆(さやつき) 150g
- ・干し桜えび 約大さじ1
- ・にんにくのみじん切り 1/4片分
- ・ごま油 大さじ1/2

## ●作り方

- ①枝豆は塩ゆでし、ザルにあげて水気を切る。
- ②桜えびは粗く刻む。
- ③フライパンにごま油、にんにくを入れて中火で炒める。香りがたったら、桜えび、枝豆を加えて約1分炒めて出来上がり!

冷凍の枝豆でも  
美味しくできます。  
冷凍の枝豆は解凍後、  
炒めます。

【エネルギー：81kcal たんぱく質：4.6g (1人分)】

# 今年の夏は特に熱中症に注意が必要です!!

## もともと高齢者は熱中症になりやすい!

- ・若者に比べて体内の水分量が少なく脱水になりやすい。
- ・暑さやのどの渇きを感じる機能が低下している。
- ・体温調節機能が低下し、熱が体にたまりやすい。

## マスクの着用は、熱中症のリスクを高めます!

- ・マスクをつけることで皮膚から熱を逃がすことができず、体内に熱がこもりやすい。
- ・マスク内の湿度が上がり、のどの渇きを感じにくい。
- ・マスクを外したくない思いから、水分摂取を控えてしまう。

## 予防のポイント!

### ①涼しく

- ・涼しい服装
- ・暑い日や時間帯は無理をしない
- ・急に暑くなった日は特に注意!
- ・室温28度以上の時は暑さを感じなくてもエアコンを使用し温度調整を



### ②マスクもときどき休憩

- ・人と十分な距離(2m以上)を確保できるときは、マスクを外して休憩を
- ・マスクを着用しているときは負荷のかかる作業や運動を避ける



### ③こまめに水分補給

- ・のどが渇いていなくても水分補給
- ・水分は1日あたり1.2Lを目安に
- ・たくさん汗をかいた時は塩分の補給も忘れずに



日頃から健康管理をしておくことが大切です!

めまい、頭痛、吐き気など、普段とおかしいと思うことがあれば、涼しい場所に移動し、医療機関に相談しましょう!

考えて  
おこう!

## 再就職準備セミナー 「60代からの仕事探し・働き方と ライフプラン」

これからもイキイキ生きるための、自分らしい「働き方」と「年金」のこと、学んでみませんか?

日 時：9月5日(土) 午後1時～5時  
場 所：区役所10階1003会議室  
対 象：おおむね55歳以上の方  
定 員：30人(先着順)



内 容：①シニアの再就職について  
②年金のしくみとライフプラン  
申 込 方 法：セミナー名、住所、氏名、年齢、電話番号を電話かファックスで下記問い合わせ先へ(区ホームページから申込可)

申 込 開 始 日：8月5日から

\*雇用保険受給中の方は、受給資格者証を持参してください。

問合せ

産業振興課  
☎5246-1152  
FAX. 5246-1139

こちらの  
QRコードからも  
お申込みできます。→



## 自宅でできる体操のDVD・パンフレットを 配布しています

問合せ 介護予防・地域支援課 ☎5246-1295

長引く自粛生活により、運動不足や生活リズムの乱れを感じている方も多いと思います。介護予防・地域支援課では、自宅でできる簡単な運動や健康情報を紹介したDVDを配布しています。ご希望の方は、上記または近くの地域包括センターへお問い合わせください。

### 自宅でできる健康体操

いつまでもいきいきと元気であるためには、全身の筋力向上や柔軟性の向上が大切です。

#### ・ころばぬ先の健康体操

台東区オリジナルの転倒予防体操です。全身の筋力向上や柔軟性の向上に効果的です。

#### ・いきいき百歳体操

重りを使って負荷をかける体操です。重りは水を入れたペットボトル等で代用できます。



Youtube台東区公式チャンネル  
「やってみよう!ころばぬ先の健康体操」

