

あおば 12月

令和4年
12月号
介護老人保健施設
デンマークイン若葉台
発行責任者
広報委員会



2022年を振り返り

感染予防対策委員会 委員長

看護師主任 大川 みずえ

初めましてデンマークイン若葉台6階フロアで、看護主任として働いている大川です。師走を迎え、本年も沢山の感謝や反省をして振り返る時期となりました。

皆様は、誰に感謝して、何を反省するのでしょうか？私は、利用者様へ今年一年間、「ありがとうございました。」と伝えたいです。コロナ渦で行事が少なくなっていく中で、退屈な日々を送っていましたが、敬老会や秋祭りを実施し、皆様から心のこもった声援や感謝の気持ちを頂きやってよかったと、幸せな気持ちになりました。

後は、私の家族に感謝を伝えたいです。私には、夫と中学一年生と小学二年生の男の子がいます。食べ盛りでやんちゃな時期です。家庭と仕事の両立をして、子供たちには、辛抱させる事が多々ありました。しかし、健やかに育っている事がとてもありがたいです。

反省点をあげるなら、忙しくなると口癖なのでしょうね。「忙しい。もう無理。」等のマイナス言動を多く言っていた気がするなと感じています。来年は、自分の意識を変えプラス思考で仕事も家庭も円満に過ごせるよう努めていきたいです。

寒くなり空気も乾燥し、ウイルス達が活動する季節となりました。日頃から、免疫が高まる食品をたくさん食べて、十分な休息をとり、適度な運動を行いウイルスに負けない丈夫な体を作って行きましょう。

外出の際は、手洗いとうがいを細目に行い感染予防に引き続き努めて行きましょう。皆様も、お時間がある時に、今年一年間を振り返り、新しい年を迎えてみてはいかがでしょうか？





体の仕組みを知ろう



噛めば噛むほど健康になる

次に、噛むことの大切さについて説明します。噛むことのよい影響についても知っておくと健康づくりに役立ちます。①食べ物の消化・吸収によい ②むし歯・歯周病の予防、③がんや老化予防、④脳の活性化や脳の刺激になる、⑤味覚の発達、⑥肥満予防、⑦強いあごをつくる、といったこと

があります。

8020推進財団では、噛むことの8大効用として、「卑弥呼の歯がいーぜ」という標語を作っているの、参考してください。ちなみに、卑弥呼が実在したという弥生時代の人は、現代人に比べて噛む回数が何倍も多かったそうです。

噛むことの効用

① 肥満予防

よく噛んで食べると脳にある満腹中枢が働いて、食べすぎを防ぎます。

② 味覚の発達

よく噛んで味わうことにより、食べものの味がよくわかります。

③ 言葉の発音

がはっきりよく噛むことは、口のまわりの筋肉を使いますから、表情がとても豊かになります。



④ 脳の発達

よく噛む運動は脳細胞の動きを活発化します。子供の知育を助け、高齢者には認知症の予防に役立ちます。

⑤ 歯の病気を防ぐ

よく噛むと唾液がたくさん出て、口の中をきれいにします。唾液の働きが虫歯や歯周病を予防します。

⑥ がんの予防

唾液中の酵素には、発がん物質の発がん作用を消す働きがあります。

⑦ 一胃腸の働きを促進

よく噛むことで消化酵素がたくさん出て、消化を助けます。

⑧ 全身の体力向上と全力投球

力を入れて噛みしめたいとき、歯を食いしばることで力がわきます。

イラスト図：学校食事研究会 月間「学校の食事」教育標語より
標語：(財) 8020推進財団 WEB サイト「噛む8大効用」より

入れ歯について

入れ歯の深～いはなし

歳をとると自分の歯は減りますが、8020運動のおかげで、80歳を超えても自分の歯が20本以上残っている高齢者は多くなってきました。

歯とおいしさには関係があり、自分の歯が多いと、おいしく感じるそうです。歯が20本ある人はとてもおいしいと感じます

が、11本以下になると、おいしくないと感じる人が増えるそうです。また、残っている歯の本数と、咬合力(歯を噛みしめたときの力)や咀嚼力は密接な関係があり、歯が20本未満になると、咬合力はガクンと低下すると言われています。

自分の歯の代わりになるのが入れ歯です。入れ歯は、部分入れ歯と総入れ歯がありますが、どちらも使うことで良い効果があります。

入れ歯の利点

入れ歯の利点

- ① 下あご固定され、飲み込みの圧が高まる
- ② 舌のおさまりがよくなり、異常運動が予防できる
- ③ そしゃくすることで、消化吸収を助ける
- ④ 脳血流が高まり、認知症の予防につながる
- ⑤ かみ合わせが合うことで、座ることや歩くことにより影響を与える



総入れ歯



部分入れ歯

また、歯と健康寿命の関係でも注目すべきことがあります。たとえ、自分の歯を失っても、入れ歯を使うことで、認知症になりにくい、転倒も少ない、要介護状態になることを予防できるという研究も発表されています。特に、歯と認知症の関係は密接で、歯がほとんどなく、入れ歯も使用していない人の認知症の発症リスクは、1.9倍

になることがわかっています。

こうしたことから、高齢者にとっての入れ歯は、健康寿命を伸ばすためにも大切と言えます。合わない入れ歯は、使わないままにしておくのではなく、歯医者と直してもらうなどして、自分の口に合った入れ歯を使いましょう。

今月の予定

- 13日(火) 誕生会
クリスマス会
- 16日(金) デイケアサー
ビス
- 22日(木) 3階、4階
- 23日(金) 5階、6階
- 冬至頃 柚子湯



今日は何の日～クリスマス～

イエスがこの日に生まれたという確証はなく、各宗派がそれぞれに日付を定めてイエスの生誕を祝っていたが、4世紀前半、教皇ユリウス1世が「イエスの生誕の日は12月25日」と定めた。「冬至」(12月22日頃)の時期であるこの日前後には異教の祭が重なっており、キリスト教側が布教拡大を狙ってこの日をイエス生誕の日としたものと見られている。

<クリスマスの語源・由来>

クリスマス(Christmas)は、英語の「Christ(キリスト)のmass(ミサ)」に由来する。また、「Christmas」は、ややくだけた略記として「Xmas」または「X-mas」があり、これはギリシア語の「Xristos」の頭文字+「mas」(ミサ)に由来する。Xristos(クリストス)は「油を注がれた者」で、「救世主」「キリスト」を意味する。