

1 食を楽しむ口をつくる

—食支援のプロが語る—

長谷先生(以下長谷)
8020運動という言葉を一度は耳にしたことはありませんか。80歳になっても20本以上の自分の健康な歯があれば、満足のいく食生活ができる、日本歯科医師会が推進してきた運動です。ところが最近、80歳になって自分の歯が20本以上ある人や入れ歯を入れている人でも、唾液が出ず口が渇く、飲み込みにくいなど、思うように食事ができない高齢者が増えています。つまり、年を重ねても口からしっかりと食べるためには、歯の健康はもちろん、唾液がしっかりと分泌されていること、飲み込める十分な舌の力があることなど口全体の機能が総合的に働く必要があります。

橋本栄養士(以下橋本)
私も栄養教室を行う際には、何回か聞いているか、一度唾液を飲み込んでもう一度飲み込むときにどれくらい時間がかかるかなどを参加者に確認してもらい、口の健康を意識してもらっています。必要な栄養をしっかりとるために、まずは口の健康状態を専門の医師に確認してほしいです。
長谷 最近硬いものがかめない、汁物でむせることが多くなった、脂っぽいものが苦手になってきたなど食の変化がある人は、老化のサインだと思っ て見逃さないでほしいですね。食べる力と生活機能には密接な関係がありますから。

橋本 地域で栄養相談をし

口から食べることで
生きる活力に
つながります。

公立能登総合病院 歯科口腔外科
部長 長谷剛志先生



みんなと話すのが
楽しみで来るげんわ!

を実感しています。半年間100歳体操を続けてきている理由を尋ねると「無理なくいいし、自由に活動できるのがいいね」「家におっても日中しゃべる人もおらんし、みんなと会う機会が増えて楽しいわ」と話し、メンバーのペースで過ごす、和気あいあいとした時間を待ち遠しく感じているよう。100歳体操が丸山台の皆さんだけでなく、ほかのグループでも続いているのは、体にも心にも心地よさを感じさせてくれるからかもしれません。



「元氣やったかいね」
「ちよつと痩せて、すつきりしたんじゃないんけ」
毎週木曜日、小丸山台コミュニティハウス喜楽々から聞こえるほのぼのとした会話。64歳から83歳までの6人のメンバーが顔を連ね、いきいきと迎えよう100歳体操に取り組んでいます。みんな「1、2、3…」と数えながら、終始和やかな雰囲気です。活動を始めから半年が経ち、片足でもひきが履けるようになった「首の寝違えがなくなった」と、それぞれが体操の効果

2 丈夫な体をつくる

—笑顔が広がる100歳体操—

「首の寝違えがなくなった」と、それぞれが体操の効果



今日から始める介護予防!

生きることは食べること。
まずは食事内容を見直して。

石川県栄養士会 能登支部長
管理栄養士 橋本良子さん

していると食事内容と口の健康状態には深い関わりがあると感じます。根菜など硬いものを普段から食べられていればしっかりと噛む力が備わっている、パンや麺類など軟らかいものが以前より多ければ、どこかの機能低下があるのかなど、食事内容の見直しはさまざまに気付きをもたらしてくれます。

長谷 高齢者がますます増加するこれからの時代、歯科医師と栄養士が手を携え、食の変化から口の機能を評価・サポートすることで、寝たきりを予防する「食支援」の強化が必要となります。気付いたらなるべく早く治療やリハビリで口腔機能を整え、食べる力を下げないこと。そのためには食生活の見直し介護予防の第一歩になります。

橋本 調理することも脳を活性化させますし、誰かと一緒に食べることも社会性を維持するのに役立ちますから、食事には介護予防に必要な要素がたくさん盛り込まれています。「面倒だな」とも簡単に済ませていると、脳の老化を助長してしまいます。人間にとって食べる楽しみというものはとても大きなもの。いくつになっても食べたいものをおいしく食べたいですね。

長谷 「生活」という言葉には「生きる」「活きる」の2つの「いきる」が含まれています。特に「活きる」の「活」という漢字は「さんずい」と「舌」という文字から成り立っていますよ。つまり「活きる」を実践するためには唾液と舌の役割が大切なんです。ただ生きるのではなく、口から食べて元気に活きることを実践しましょう。



3 生きがいをつくる

—シニア世代で支え合う介護支援ポイント制度—

「ありがとう」を聞いて
パワーをもらっています。

要介護・要支援認定を受けていない65歳以上の健康な人が、介護施設などで行事の手伝いや利用者の話し相手などを提供する介護支援ボランティア。事前に登録し活動すると、活動時間に応じたポイントが付与され、換金することができ介護支援ポイント制度が平成27年4月からスタートしました。現在約140人がこの制度に登録しています。
「また来てね」「ありがとうね」。誰かの役に立てたという充実感、自分の存在価値を高め、心を豊かにし、介護予防につながります。何かできることはないかなと思っている人は、自分の知識や技能が生かせる場がないか、社会福祉協議会に気軽に相談してみてください。

総合事業・介護予防のことは 問 保険課 ☎53-8451
介護支援ポイント制度のことは 問 社会福祉協議会 ☎52-2099