



スポーツの秋です。長崎でもねんりんピックが開催されます。「ねんりんピック」の愛称で親しまれている「全国健康福祉祭」は60歳以上の方々を中心とした健康と福祉の祭典です。いくつになっても自分らしく、活動したいと誰でも思うもの。そこで、健康寿命をのばすための秘訣を学びに、9月に東京で開催された「老化のサインは口にあり！」という市民公開シンポジウムに参加してきたので、今回はその内容を紹介します。

ズバリ！「栄養」「運動」「社会活動」が健康寿命をのばすキーワード

きちんと食べて、身体に必要な栄養を摂取することや、日常で身体を動かすことは身体の機能を維持するために必要です。また、社会に出て、積極的に活動したり、人とのつながりを維持することは認知症の予防や精神的に健康に過ごすことにつながります。これら3つをバランスよく継続できることが健康寿命の秘訣なのです。

気付かないうちに始まる「お口の老化」

「最近おしゃべりする機会が少なくなった。」とか、「食事で時々むせたり、食べこぼす」などありませんか？「歯がないけど年だからしかたない。」「面倒で、入れ歯の手入れをしていない。」「かたい物が噛めない」など身に覚えがないでしょうか？このようなささいなお口のトラブルは、実は老化のサインかもしれません。食べにくい食品が増えたり、食べにくくなってくると、食事に対する関心がなくなり、食欲が低下してしまうかもしれません。食欲が低下すると、意欲低下にもつながります。さらに、活動機会が少なくなると筋肉量が減り、ますます活動量が減るといった悪循環に陥るかもしれません。ささいな事でも今までとは違った変化を感じたら要注意です。老化のサインは口にありです。

おいしく食べる為に必要な歯の本数は？

 <p>18～28本</p>	 <p>たくあん・フランスパン・酢だこなど</p>
 <p>6～17本</p>	 <p>きんぴら・豚肉スライス・かまぼこなど</p>
 <p>0～5本</p>	 <p>バナナ・うどんなど</p>

自分の歯が少なくなると、自然と軟らかい食事に偏るようになり、肉や魚などたんぱく質やアミノ酸の豊富なおいしい食べ物から遠ざかってしまいます。食べる為の歯の本数を示したものが上の図です。すでに自分の歯があまり残っていないという方も、きちんと入れ歯をしていれば大丈夫。なんでも食べることができるようにお口の機能を維持しましょう

誰かと一緒に食べるとおいしいね

誰かと一緒に食べると、ついいつも以上に食べていたりすることはありませんか。時には誰かと一緒に食卓を囲む機会をもつとよいかもしれません。何でも食べることができるようお口のケアをしっかりと行い、栄養バランスを考えて毎日食事をする事で、いつまでも健康的な生活ができるでしょう。



いろいろあったよ。行事食

7月7日は「七夕の節句」。そうめんの寒天よせ、スイカや葛まんじゅうなどを詰め込んだお弁当でした。9月19日は「敬老会」で、毎年恒例のお祝い弁当です。栗入りの赤飯や、里芋と生麩の含め煮、小さなお饅頭が入ったお弁当を準備しました。普段の食事とは違ったスタイルで、少しずつ色々な種類を食べることができるお弁当をみると、皆さん笑顔になります。



実習生受け入れ!

今年は、長崎県立大学 栄養健康学科3年生 2名と、活水女子大学 健康生活学部 食生活健康学科3年生 4名がかたふち村に実習にきました。実習中は、ユニットにお邪魔して、お昼を一緒に食べさせてもらったり、デイでおやつ作りを手伝ってもらったりと、ご利用者とコミュニケーションをとる貴重な体験ができ、大変勉強になったようです。



NHKの取材



8月に協力歯科医院角町先生へのNHKの取材があり、施設に取材が入りました。9月にあった市民公開シンポジウムでも映像が一部紹介されていましたよ。放送予定は12月の土曜日、Eテレビで放送されるとのことです。

特別養護老人ホーム かたふち村
管理栄養士 山田 由貴