



明けましておめでとうございます。本年もかたふち村をどうぞよろしくお願いいたします。さて、皆さんは今年の目標をたてましたか？目標は様々だと思いますが、どんな目標もまずは健康な体があってこそ、達成が可能になることだと思います。普段は忙しく過ごし、健康な体があたりまえと thought いても、その体をつくるのは毎日の食事です。そして食事をしっかり食べる為には「口腔機能」も重要です。充実した一年にする為にも、年頭のこの時期に「よりよく食べること」について、もう一度考えてみましょう。

### ●オーラルフレイルをしていますか？

「食事で時々むせる」「食事を食べこぼすようになった」「硬いものが噛めない」など、口腔機能の軽微な衰えはオーラルフレイルと称され、からだの老化（虚弱化）の入り口と考えられています。滑舌低下・歯を失う・食べこぼす・むせる等の症状がでることで、食べにくさから食欲が低下したり、口の健康への関心が薄くなるなどささいな変化から始まります。噛む力が低下し、噛めない食品が増えることによって、栄養が偏り、低栄養になります。それがさらに進行すると、筋肉量の低下や身体機能の低下、生活面でも支障がでてきて 虚弱が目立つようになります。そして、咀嚼・嚥下力の低下が顕著となり寝たきりの要介護状態へととなります。ただし、オーラルフレイルの状態になっても、早めに変化に気づき対応することで、元の健康な生活を取り戻せるとされています。



### ●口腔環境を整え、バランス良い食事を意識してみましょう。

口腔環境がよくないと、自然と軟らかいものばかりを食べようになります。しっかり食べているつもりでも、栄養不足（特にたんぱく質の低下）になりがちなので注意が必要です。健康な体作りのためには、しっかりと食べる為、口腔環境を良好な状態に保ちましょう。例えば、右下の写真のような食事。一見すると、ちゃんとした食事のように見えませんか？でも、よく見ると、ご飯とうどんのW炭水化物。

南瓜も緑黄色野菜とはいえ、糖質が多いものでバランスが偏った食事ということがわかります。例えば、たんぱく質の摂取を意識してうどんに卵を1つプラスして月見うどんにする。南瓜の煮物を納豆に変える。大根や白菜の浅漬けを小鉢に準備する等、少し意識するだけで、バランスが整います。どれも簡単なことですので、まずは「意識」することから始めてみませんか？



### ●人生を楽しく！自分で選択して生きていこう。

「人生を楽しく」というと、どのようなことを想像しますか？おしゃべりなど楽しむ。運動する。旅行や映画をみて感動する。おいしく食事する。家族や友人たちとの時間を共有する・・・などではないでしょうか。これらを言いかえるとするならば、沢山の選択肢のなかから、自分で選択して主体的に生きていくといえるのかなと考えます。食べることにしても、口の機能が低下すると食べることができる食品の数が減ります。それより、何でも食べられて、今日は何を食べようかと選んで食事することが大切ではないでしょうか。自分で考え、自分の意思でなんでも出来る健康な体をつくる為、今年一年、まずは自分の口の中の状態と、毎日の食事バランスを意識して「よりよく食べる」ように行動してみてもいいでしょうか？



## 年末のお楽しみ・Xmas & 忘年会！

12月17日は多床棟、そして12月26日は、ユニット棟のご利用者でXmas & 忘年会でした。多床棟では、マジックショーと、デザートを取りながらのお楽しみ抽選会を実施しました。マジックショーでは、目の前で起こる不思議な現象に、皆さん興味しんしん。その後は、豪華(?)景品のお楽しみ抽選会。当選者に施設長サンタがプレゼントを手渡ししていきました。ユニット棟は恒例の鍋料理を囲んでの団欒タイム。各々、好きな飲み物で乾杯したら、おいしい料理とカラオケで盛り上がります。最後は一年を振り返るスライドショーの上映会。楽しい一年の締めくくりの時間となりました。



非常食訓練を10月に実施しました。

少し前になりますが、政府の地震調査委員会は北海道の沖合で今後、巨大地震が起きるおそれがあると公表しました。災害はいつやってくるかわかりません。非常時に備えておくことが大切です。当施設でも定期的に災害時を想定した勉強会を開催し、防災意識の向上に努めています。



これから春先に向け、インフルエンザやノロウイルス等の感染症に注意が必要です。体調管理と手洗いうがいの習慣で、この冬も健康に乗り切りましょう

特別養護老人ホーム かたふち村  
管理栄養士 山田 由貴