

掲示板

上原地域で 待望の

「いきいき百歳体操」がスタート!

7月より

- ◇場所：可部南集会所(可部東2丁目 25-3)
- ◇開催時間：10時～
- ◇参加料：無料
- ◇開催日：7月2日(月) より  
毎週月曜日を予定



準備委員会の皆さん

いきいき百歳体操

〈かみかみ、しゃきしゃき百歳体操〉

1周年を迎えます…6月9日は体力測定実施

- ◇場所：可部福祉センター(可部南2丁目)
- ◇開催時間：10時～11時30分
- ◇参加料：無料
- ◇開催日 (5月～7月)  
5月 12日(土)、19日(土)、26日(土)  
6月 2日(土)、9日(土)、16日(土)、23日(土)、  
30日(土)  
7月 7日(土)、14日(土)、21日(土)、28日(土)

子育てサロン かべみなみ

子どもたちを自由に遊ばせながら、親同士も  
子育ての情報交換ができます!

- ◇場所：可部福祉センター(可部南2丁目)
- ◇開催時間：10時～11時30分
- ◇参加料：無料
- ◇開催日 (5月～7月)  
5月 11日(金)  
6月 1日(金)  
7月 6日(金)…晴天の時はプール遊び
- ◇対象者：未就園児とその保護者

根の谷川

「オーラルフレイル」ということばをご存知だろうか。聞いたことはあっても「オーラルフレイル」がどんな状態を指すのかを答えられる人は少ないだろう。英語で「オーラル」は『口腔の』、「フレイル」は『虚弱』を意味するそうだ。今号で『老化は口からはじまる』と題し、「オーラルフレイル」を分かりやすく説明した。咀嚼(そしゃく)機能と噛む力の低下⇒噛めない⇒柔らかいものばかり食べる⇒噛むための筋肉が衰える。それらが悪循環となり、食欲の低下や体力の低下につながる。更に、思い通りにしゃべれないことで外出も控えがちになる。社会性の低下である▼口の衰えを防ぐにはどうすればよいか。それには、①おしゃべりをする、②カラオケで高音の歌を歌う、③本や新聞の読み聞かせをする。これらは口の筋力を維持するために役立つとされる。おしゃべりは、くちびる、頬、舌の全てを使い、食べる力も維持される。口は喉に影響してくる。高い声を出す時には喉ぼとけが上がる。その筋肉は飲み込むための筋肉でもあるので、ここを鍛えると、噛むときや飲み込むための必要な筋肉を鍛えることにもなる▼「いきいき百歳体操」に続いて、「かみかみ百歳体操」も盛んに行なわれている。「パパパ タタタ カカカ ラララ パタカラ パタカラ・・・」と皆で声を合わせ、大きく発声する。「オーラルフレイル」の意味が分かり、衰えのメカニズムも分かった。改善の仕方も分かったからには、「かみかみ百歳体操」に真面目に取り組み、継続し、効果を実感したいものだ。(哲)

編集後記

可部南社会福祉協議会の広報紙『社協だより ひまわり』は、従来の自治会・町内会ごとの回覧から、今号より全戸配布となります。より一層、住民の皆さんに手に取っていただける広報紙、愛される広報紙、ためになる広報紙を目指していきます。今後ともよろしくお願ひします。【編集委員一同】



社協だより

ひまわり

発行：可部南地区社会福祉協議会

あなたが支える地域は あなたを支える地域!!

可部南小学校区  
世帯数 / 4,087 世帯  
人口 / 8,581 人  
65歳以上 / 2,272 人  
広島市住民基本登録台帳による  
(H30.3.31 現在)

問い合わせ先  
☎/FAX : 812-2940

# "老化"は口からはじまる

## "かみかみ百歳体操"で改善

### “上手に噛む”カギは 舌

舌の衰えが噛むことに大きな影響を与えています。

年齢とともに噛めなくなる原因を歯が悪いせいだと思いませんか。上手に噛むことに舌が重要な役割を果たしています。食べ物を口に入ると歯の上に持っていかなければ噛むことができません。持っていくのが舌の役割です。一回噛んだら周囲に散らばります。また、歯の上に持っていかなければならない。その繰り返しで食べ物を噛んでいます。舌も頬も巧妙に動きながら噛むことを支えています。

舌の機能が衰えたら噛まずに呑み込むようになり、それが誤嚥の原因になり、命にかかわってきます。

もう一つは、噛めなくなると栄養状態が悪化することになり筋力低下に直結します。全身の体力低下と舌の機能低下は、生理的にもほぼ並行的に起こってくることは分かっています。

菊谷 武(日本歯科大学教授・歯科医師)



舌は高度な動きをし大活躍!

## ☆ 唇・舌・頬の筋肉は年齢とともに老化 ☆ あなたは大丈夫?

口腔の衰えの代表的な兆候をチェックポイントとしてまとめました。

ご自身やご家族に当てはまる項目がないか、ぜひチェックしてみてください。

一つでも当てはまる項目があれば、「かみかみ百歳体操」で改善しましょう。

### チェックリスト

- 半年前に比べ、固いものが噛みにくくなり食事時間が長めになった
- 舌が回らずに思い通りにしゃべれない
- 食後に口をゆすぐと、思いのほか食べかすが口の中から出てくる
- 食事中、むせやすくなった
- 義歯は悪くないが、噛むのが難しい
- 歯や口のせいで、友人たちとの外食を控えがちになった
- 食べやすいものばかり食べるようになった

# 春らんまん 桜満開! 笑顔も満開!

第10回文教桜まつりが例年通り4月3日(火)開催されました。  
 今年も文教自慢の桜を地域に開放していただき、「一人暮らしお花見会」としてたくさんの方が参加。  
 (住人及び役員の出席者 182人)

当日は晴天に恵まれ、桜は満開から散り初めの時期。吹く風に花びらがヒラヒラと流れる様子は、一幅の絵画を見るような風情でした。

文教生による和太鼓、吹奏楽、ダンスや地域の参加者による舞踊、体操、ハワイアン演奏、合唱などのステージ発表もありました。お茶のお点前や琴の演奏でのおもてなしをしてくださった交流のひと時もあり、参加者は生徒さんの若いパワーをもらいました。



迫力の鼓動!



民生委員・児童委員の皆さん



C・アイランダーズの皆さん



中屋県民踊の皆さん



## 参加者の声

- ・初めて参加しましたが、こんなに楽しいものとは思いませんでした。
- ・来年も参加したいです。
- ・生徒さんのパフォーマンスが良かったです。
- ・生徒さんとの触れ合いで元気をもらいました。
- ・文教の生徒さんとの交流が楽しかった。
- ・弁当がカラフルで、量も丁度良かったです。

- ・出演する生徒さんと弁当を一緒に食べて、親しみが湧きました。
- ・わが地域の方が出演され、身近に感じることができました。
- ・勇壮な文教太鼓の凛とした振る舞いに感激しました。

# "文教桜まつり"一人暮らしお花見会



躍動!



リズムとハーモニー



おばあちゃんの伴奏で歌おう♪