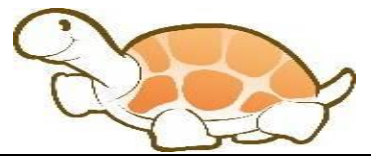




# のこのこたより

平成31年1月

第45号



社会福祉法人晃宝会

特別養護老人ホームあじさい園 宝

住所：奈良市南肘塚町99番1

電話：0742-24-0878 fax：0742-23-0373

あけましておめでとございます。

新しい年をお迎えするにあたり、初心にかえり私達のもつ介護力・福祉力を活用し、お一人おひとりを敬い、共に支え合う地域作りを推進して参ります。福祉の要となれますようご指導ご支援をよろしくお願いいたします。お気づきの事はお気軽に話し下さり晃宝会をお育て下されば幸いです。

さて「一期一会」について。小林秀雄「美を求める心」の一節をご紹介します。

「たとえば諸君が野原を歩いていて、一輪の美しい花の咲いているのを見たとする。みるとそれはすみれの花だとわかる。なんだすみれの花かと思つた瞬間に、諸君はもう花の形も色もみろのを止めるでしょう。諸君は心の中でおしゃべりをしたのです。すみれの花という言葉が諸君の心のうちに入ってくれば、諸君はもう眼をとじてるのです。それほと黙つてもものを見るということはむずかしいことです。すみれの存在と解かるということは、花の姿や色の美しい感じを言葉でおきかえてしまつたことです。言葉のじゃまの入りぬ花の美しい感じをそのままちつづけ、花をだまつて見つづけていれば、花は諸君にかつて見たこともなかつたような美しさを、それこそ限りなく明かすでしょう。」

私達がその時その時に出会う花は、本当は一期一会であります。貴重であるはずのその花との出会いも一瞬で十把ひとからげ、「すみれ」という抽象概念におきかわつて認識され処理されてしまひます。

その過程で花の姿や色の美しい感じをうけとめる感性は働かなくなりません。言葉にあやつられることなく、素直にその花の美しい感じを持ちつづけ、そこには何があつて何がおきているのかを虚心坦懐に「見る」ということ、それが本来の一期一会の持つ意味である、とおそわりました。

ここでいう花は人にもおきかえられます。人と人との出会いも、人と自然との出会いも敬う気持ちを大切にしたいと思ひます。

ひとつひとつのご縁に感謝し、専門家として機転のある対応、謙虚に学び、笑顔でコミュニケーション、心身共に快適な環境維持のため清潔をと、5つの基本理念を胸に、今年も職員一同つとめて参ります。



## 1月の行事予定

|            |       |
|------------|-------|
| 11日：音楽療法   | 10:30 |
| 15日：おはなしの会 | 10:30 |
| 17日：体操教室   | 10:30 |
| お誕生日会      | 15:00 |
| 21日：のこのこ喫茶 | 13:30 |
| 23日：書道教室   | 14:00 |
| 25日：音楽療法   | 10:30 |
| 運営推進会議     | 15:00 |

## 佳代クラシカルバレエスタジオの子供たちのかわいいダンスに魅了



クリスマスにぴったりの踊り「くるみ割り人形」を披露!



クリスマスソングに合わせて、ご利用者様も一緒に、唄ったり、身体を動かされました

いつもご協力、ご支援ありがとうございます。音楽療法、体操教室、お話しの会等を開催いたしますので地域の皆様、ご家族どなたさまもお気軽に参加いただきますようお願いいたします。ホームページ (<http://www.ajisaien.or.jp/>) ブログも含めて御覧ください。



朱花会の皆様によります日本舞踊を開催!「雅の舞」他9曲の踊りをご披露くださいました。ご利用者様は、先生方の華麗な舞の数々に「うっとり」されておられました。

「ビンゴゲーム」に参加させていただき、みごとビンゴで景品をゲットされました。

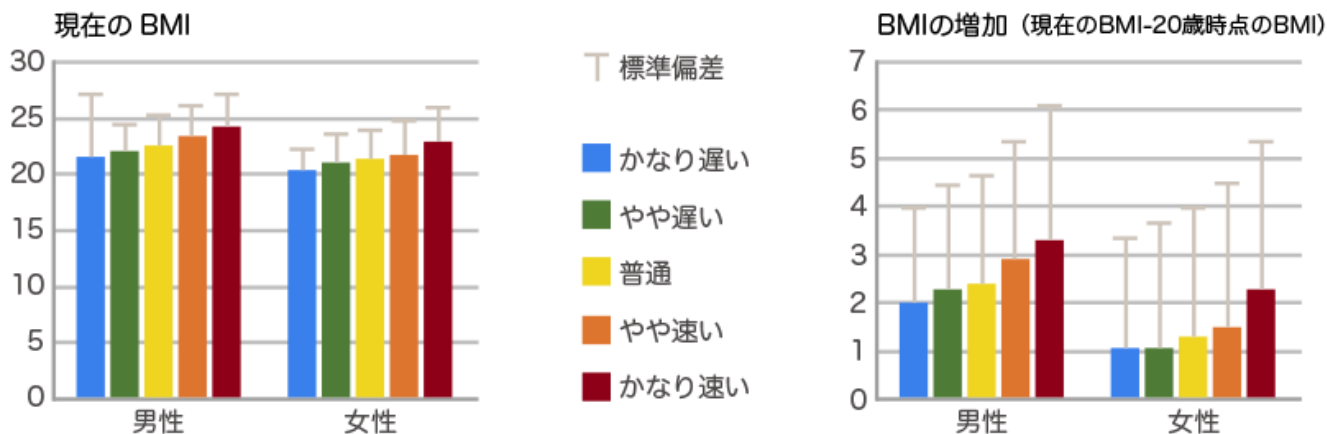
地域の皆様の手作りの「いも煮なべ」をごちそうになり、心も身体も温まりました。



## 第21回 「歯科」からのメタボ対策

### ☆早食いと肥満の関係 - 食べ物をよく「噛むこと」「噛めること」

よく噛んで食べることは健康によいと言われ続けてきましたが、最近行われた疫学調査により早食いの習慣がある人には肥満が多いことがわかってきました。「ゆっくりとよく噛むこと」は肥満対策のひとつとして期待されています。一方で歯を失うと「噛めない」状態になり、栄養摂取バランスの低下をきたします。食べ物をよく「噛むこと」「噛めること」は健康と密接なつながりを持っています。



食べる速さ(5段階の自己評価)と肥満度(BMI: Body Mass Index)の関連をみたところ、早食いの人は現在のBMIが高い傾向にあること、さらには20歳時点からのBMI増加量も高いことがわかっています。

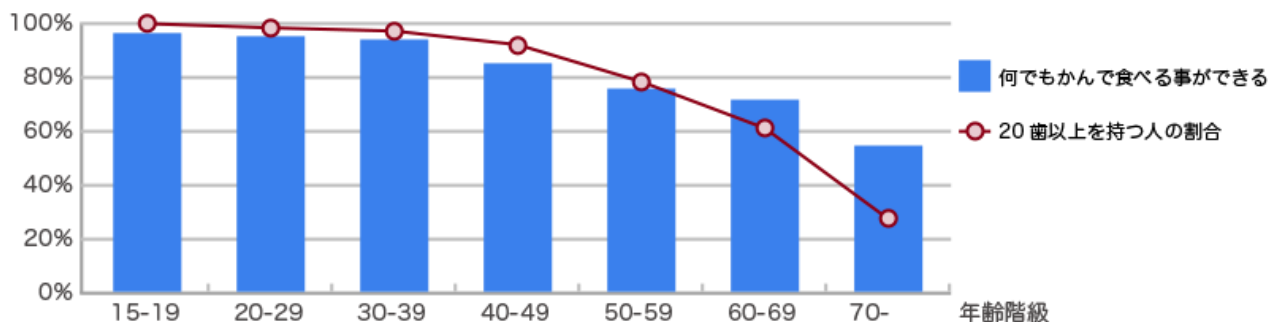
### ☆早食いの是正を図る方法 - ゆっくりとよく噛む(咀嚼法)

以上のことからわかるように、ゆっくりとよく噛むことは肥満対策における行動療法のひとつとして「肥満治療ガイドライン」のなかで位置づけられ、「咀嚼法」と呼ばれています。この方法を実践することにより、BMIの減少効果に加えて健康への関心・不安緩和にも有効であったという報告もあります。

厚生労働省の検討会では、一口30回噛む習慣を奨める「噛ミング30(カミングサンマル)」運動を提唱しています。

### ☆歯を失うと「噛めない」状態になる

また「噛む」ことに加え、「噛める」ことも大変重要です。下図は、年齢階級別における「何でもかんで食べることができる人」と「20歯以上の歯を持つ」人の割合を示したものです。それによると日本人の**高齢者**では歯の喪失が進み、70歳以上では食べ物をよく噛めない人が半数近くと、大変多いのが現状です。



食べ物を「よく噛むこと」「よく噛めること」は、健康づくりにとって大変重要であることがわかります！！