

# のこのこたより

平成31年3月 第47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

平成31年3月、平成のしめくりの年度末を迎えました。気の引き締まる思いがいたします。登山家野口健さんの今度こそエベレスト登頂に成功したいと、いく度目かの挑戦の時の思いを伺った時の緊張感を思い出しました。

冒頭「夢を持つと苦しい。では夢を持つのをやめますか。」と。挑戦するのもしないのも怖い。けれども挑戦するのをやめた後には何も残らない。挑戦するのは怖いけれど挑戦しないというのは失敗かも知れない。

今度こそ、と臨んだエベレスト登頂は順調に進み8500mまで来た。その時今まで足元を照らしていた月に暗い雲がスーッとかかり、すべてが静かにまっ暗やみに大きく包み込まれた。残り300m行くか行かないか。

何かに挑戦する時は無理をしないといけないのでは、と自分に問いかけた。天候、体調、心の状態…、してはいけない無理もある。何より命が大事。友人と二人で登頂をめざしたが、野口さんは下山を選び、ひとり下山した。山を降りながら自由意志で下山を断断した自分と向き合った。自分で決めて好みに生きているはずなのに苦しいのはなぜか。自由に決断すると結果がついてきて責任をとらなければいけない。孤独である。そして、途中でまた断念したのかという世間からのブーイングにも心が痛む。しかし下山の途中、自分自身をほめた。「あんた一流だよ。」最後の一步手前でたまたま下山したが、胸はって帰ろう。成功ではないが失敗ではない。登れば成功かできなければ失敗か。何をもちて成功か、失敗か、相手は自然である。自然相手に「絶対」というのは人間のおこりではないか、と思い、人生のすべてをかけて何が何でもという気もちを捨てた。そして人生はいつか終わりが来る。終わりが来たころ、いろんなことに挑戦してきたなあ、49%失敗、51%成功だとうれいなあ、野口さんは人生をトータルで考えたいとおっしゃった。

トントンと効率よく登りたいと思うかも知れないが実はコツコツと地味に、さらにコツコツと大事に前に進めるのがよい。コツ、コツ、コツを忘れて遭難したら大変だから。さらに野口さんは他人からの厳しい批判や指摘を日記に書きとめ、時々見ては「はっ、おっしゃる通りです」と頭を下げ、いろんな角度から見られる他人の言葉にヒントをいただいている。そして自分はどうだけ心をやわらかくできるかに挑戦されています。

## 3月行事予定

- 1日：音楽療法 10:30
- 4日：絵画教室 10:30
- 三味線コンサート 14:00
- 8・13日：極楽坊保育園交流会 10:30
- 18日：のこのこ喫茶 14:00
- 19日：体操教室 10:30
- 20日：お誕生日会 15:00
- 22日：音楽療法 10:30
- 運営推進会議 15:00
- 27日：書道教室 14:00



Nネット(オンフスマン)より2名の方が、ご利用者様の声を聞きに来て下さいました。お側に寄り添いながら、時には手を取りながら、会話を楽しんでいただいております。



2月生まれのご利用者様(7名)を「お誕生日」のお歌でお祝い



「のこのこ喫茶」がオープン！ご利用者様は、お雛人形に囲まれながら、いつもと違うティータイムをお過ごしになられました。

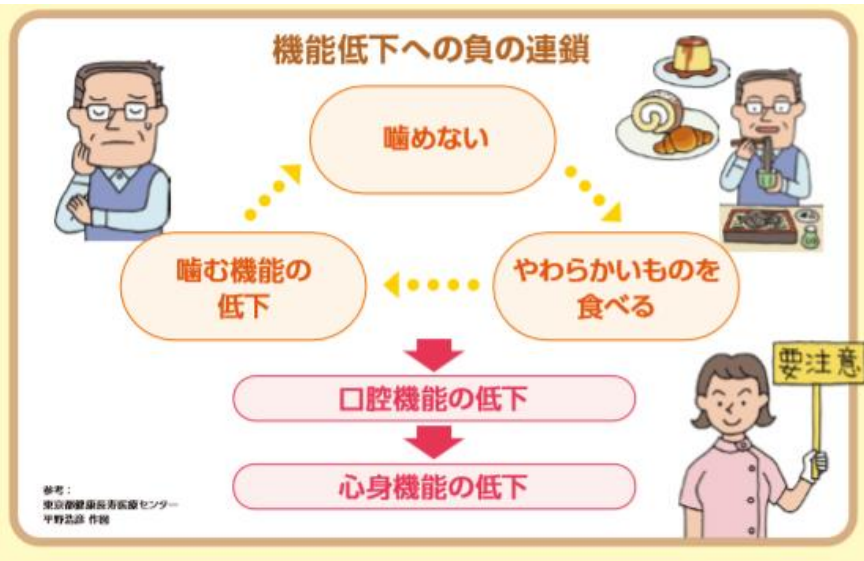
着物のはぎれを利用した手作りのお雛人形がお出迎え



いつもご協力、ご支援ありがとうございます。三味線コンサート、音楽療法を開催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。



## 第23回 「フレイル」って何? ②



「オーラルフレイル」とは…口に関する“ささいな衰え”が軽視されないように、口の機能低下、食べる機能の障害、さらには、心身の機能低下までつながる“負の連鎖”に警鐘を鳴らした概念です。

合計の点数が	
0～2点	オーラルフレイルの危険性は低い
3点	オーラルフレイルの危険性あり
4点以上	オーラルフレイルの危険性が高い

出典：東京大学高齢社会総合研究機構 田中友規、飯島勝矢

自分の口の健康状態を知って、  
オーラルフレイル対策を

4点以上で危険性が高い!!



### オーラルフレイルのセルフチェック表

質問事項	はい	いいえ
<input type="checkbox"/> 半年前と比べて、堅い物が食べにくくなった	2	
<input type="checkbox"/> お茶や汁物でむせることがある	2	
<input type="checkbox"/> 義歯を入れている*	2	
<input type="checkbox"/> 口の乾きが気になる	1	
<input type="checkbox"/> 半年前と比べて、外出が少なくなった	1	
<input type="checkbox"/> さきイカ・たくあんくらいの堅さの食べ物を噛むことができる		1
<input type="checkbox"/> 1日に2回以上、歯を磨く		1
<input type="checkbox"/> 1年に1回以上、歯医者に行く		1

\*歯を失ってしまった場合は義歯等を適切に使って堅いものをしっかり食べることができるよう治療することが大切です。

いつまでも元気で、おいしく食べられるように、かかりつけ歯科医に定期的に通い、ずっと笑顔で「健康長寿」を目指しましょう!!

あじさい園 宝 担当歯科医師