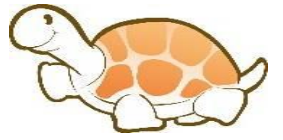




のこのこたより



令和 2年10月 第66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

ペスト菌を発見した北里柴三郎の招きにより、明治41年6月12日、コッホ夫妻を乗せたサイベリア客船が横浜埠頭に入港した。その3年前にノーベル賞を受賞したドイツ細菌学者ローベルトコッホを、柴三郎は蒸気船吾妻丸でサイベリア号までお迎えに行き、ベルリン留学から15年ぶりの再会をはたした。「変わらぬね、北里君」コッホは涙を流した。新橋から馬車で帝国ホテルへ向かい、コッホの日本滞在がはじまった。

6月13日、軍服正装の森鷗外がコッホを表敬訪問。コッホは自分の教え子たちの母国での活躍に満足であった。帝室博物館、鑄金展覧会も見学。14日、柴三郎主催のコッホ歓迎晩さん会。挨拶でコッホは柴三郎の純日本の熱心と忍耐、天性の才能をほめた。6月16日コッホは急な依頼であったが1300名の医学者への講演会を行い、柴三郎が通訳をした。夜は歌舞伎座で観劇、コッホ夫妻のため森鷗外がプログラムの説明文をドイツ語で付した。17日大倉美術館案内、伝染病研究所では記念樹として月桂樹を植樹。22日浅草見物、隅田川へ。浅草茶屋ではコーヒーと好物の梅干し、ホテルでのモーニングでもコーヒーに梅干しを欠かさなかった。宮中に参内して天皇に謁見、すもも見物。過密スケジュールによりコッホは発熱、体調をくずし予定変更となり、7月3日、26日まで鎌倉の海浜院ホテルで静養、その間にさがみ湾、伊豆、三浦、富士山を望む霊仙山へ登った。その後、名古屋、伊勢神宮、五十鈴川、日本美観賞のため待望の奈良、京都、著名な寺院はほとんど訪れた。瀬戸内海周遊、厳島神社、宮島、島めぐりや魚釣りにも興じた。8月20日横浜オリエンタルホテルにもどり、8月22日午さん会、記念撮影では医師会から送られた紋付羽織はかまを披露。8月24日、74日間のコッホ夫妻の長期滞在は終わり、インプレスオブインディアン号で横浜埠頭を離れ、9月21日からワシントンでの万国結核会議へと向かわれた。

そして明治43年5月27日心臓発作にてコッホは67才で永遠のねむりにつかれた。コッホの心ある指導により北里柴三郎氏等、明治の細菌学者の努力により、今の清潔な日本があることをあらためて知った。どうかコロナも乗り切れますように。

ご利用者様どうし、会話を楽しみながら、洗いあがったおしぼりや、タオル等の洗濯物をたたんで下さっています。

宝のご利用者様には、いろいろお手伝いをしていただいています。コロナの影響もあり、イベント等も控えさせていただいてる中で、楽しくお過ごしいただけるようにいろいろなことにチャレンジしてもらっています。

雑紙を利用して、皆さまが使用されるごみ入れをたくさん作っていただきました。このごみ入れは、ユニットの中で、細かいごみなどを捨てるのに大活躍です。



今日は、お天気が良かったので、洗濯物が、たくさん乾きました。「お日様の香りがしてほっこりとするわ」「ほんまやね。夏は暑いけどよく乾くから気持ちがいいわ」心温まる会話で、スタッフも思わずにっこりです。

宝では、嚥下の困難なご利用者様の水分補給として、手作りの抹茶味といちご味のゼリーを召し上がっていただいています。ゼリーがお好きな方にも大人気です。



いつもご協力、ご支援ありがとうございます。新型コロナウイルスの影響により、10月の行事は自粛させていただきます。

10月の行事予定

8日：防災訓練 10:30
16日：誕生日会 15:00



第42回 食べぐせをみなおそう！

「よく噛んで食べなさい」小さいころから耳にしてきた言葉ではありませんか？

よく噛むことはいいことだ！という認識は、誰もが持っているはずで。

「消化がいい」とか、「アゴを鍛える」ということも知っています。

細胞が必要とする栄養は腸から消化吸収されますが、その入り口は口です。この段階で食べ物を細かく砕くことで腸への負担は軽減され、スムーズかつスピーディーな吸収が可能になります。

こうした流れがスムーズに行われていれば、「老化」は入り込むスキを失います。

入り口となる「口」が、その役割を正しく行うことができれば、という前提はもちろんあります。

それが「1日30回噛む」ことです。でも、これはいうほど簡単なことではないかもしれません。

一口食べるたびに30回も噛むなんて、食事にそんな時間をかけていられない。仕事に追われていれば、食事はそこそこに「かき込み」スタイルが習慣であればなおのことでしょう。でも、「噛む」という行為にはさまざまな効果があります。

食べ物を噛むと、唾液が出ます。唾液にはアミラーゼなどの消化酵素が含まれており、この酵素が消化を助けています。食べ物のカスを洗い流したり、酸を中和したり、といった働きを持ちます。細菌の増殖を抑える効果もあります。歯を守り、口の中を清潔にしています。口から侵入してきたウイルスや細菌をやっつけ、防御する効果が唾液にはあるということです。唾液の分泌量は年を重ねると減っていきます。若い世代では1日に1000~1500ccほど分泌しますが、50代以降になると、800ccほどに減っていくとされています。

もう一点、「噛む」ことには脳神経を活性化させる効果があります。もともと脳神経というのは筋肉のシステムです。

筋肉の働きで脳は発達するのです。アゴを動かす回数が多ければ多いほど、その働きは脳へと伝わり、活性化します。

それも、左右均等に噛むことが重要になってきます。鼻呼吸を促し徹底させるためには、片噛みの癖があっては

いけません。噛む側を下にする寝相が連鎖し口呼吸になるのでも横になった姿勢で睡眠中を過ごしていると、下側の鼻が詰まり、口呼吸となって、同時に鼻は圧迫されて曲がります。これが長い習慣になっているのであれば、さらに歯やアゴにも影響が出てきます。左右のどちらか噛みやすいほうでものを噛まざるを得ません。「片噛み」はすべてに連鎖して悪循環を生んでいます。

左右で均等に噛めるようになるための簡単トレーニングをご紹介します

①粒ガムを3つ用意します

②それをまずよく噛む利き顎側に1つ、普段使わない顎側に2つ含みます

③姿勢を正しくし、顎を引きリスミカルによく噛むだけ！

※ポイントは休まず噛み続けることです

※顎の筋肉を意識しながらはじめは5分、慣れたら30分続けられるようにしましょう

※1日1~3回が目安です

時間がたってガムを出したときに顎が疲れているようだったら上手く出来ている証拠です

すぐに効果が出ることはありませんが、少しずつアンバランスな噛み癖は改善していくと思います

強く噛みすぎて口の中を傷つけないように、口は必ず閉じて、鼻呼吸で行ってください

○鼻呼吸がうまくできず、口での呼吸(=口呼吸)が習慣になっている場合、歯並びや噛み合わせ、骨格に影響を及ぼすことが知られています

