

# のこのこたより

令和3年7月 第75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9 9番1

電話：0742-24-0878 fax：0742-23-0373

奈良の大仏さまは、華嚴宗のご本尊、この世をあまねく照らす仏様として、743年聖武天皇の発せられたみことのりにより造像がはじまりました。鑄造のための銅は499トン、メッキに使われた金は440キロ、日本国中から集められ、完成時は金色に輝いていたそうです。さて、その威大なる大仏さまの守護神として、東大寺南大門で東西に向かいあって立っておられる左右の仁王さま（国宝の金剛力士像）は、仏敵を退散させる最強の武器である金剛杵を持ち、今もなお私達を見守って下さっています。180年南都焼討により南大門は全焼、現存の仁王さまは鎌倉時代1203年10月3日の開眼供養に間に合うようにと、同年7月24日から69日間で造立、完成いたしました。1体につき3000個の部材からなるヒノキの寄木造り、高さ8.4m、重さは1体6.67トンです。

口を大きくあの形に開けている阿形像（西）は、運慶と快慶を中心とした熟練チーム、同時進行で造られた口をんの形で閉じている吽形像（東）は定覚（運慶の弟）と湛慶（運慶の長男）の若手チーム、総指揮は運慶・・・想像しただけでも当時の熱気が伝わってまいります。阿形像の阿は宇宙の始まりをあらわし、力強い目鼻立ち、隆々とした筋肉、緊張感みなぎる手足の表現が特徴的、その右手は大きくジャンケン「パー」、頭部のまげから舞い上がる布が強たくまじい中に華やかさを演出しています。吽形像の吽は宇宙の完成をあらわし、眉をつり上げ、目を大きく見開き、腰を左にきゅっとくねらせ、右つま先をちよんとあげ、おとうさん指とおかあさん指でOKサインをしています。仁王さまの指は樹木の年輪を指紋としていたり、足には血管が浮き出るさまも。本来であれば南向きの金剛力士像ですが、向かい合うことにより南壁を設置、雨風から長い年月御身を守られてきました。荘厳なたたずまいにいつ見ても圧倒され、奈良の歴史を肌で感じ、過ぎし日への感謝の気もちがあふれます。同時に守りたい歴史がここにあるという明日への希望もあふれます。



南肘塚町の自治会の皆様よりご利用者様に使っていただきたいと、手作りのコースター(28個)と小物入れ(15個)をいただきました。



早速、ご利用者様やスタッフに小物を入れたり、コースターとして利用していただいております。



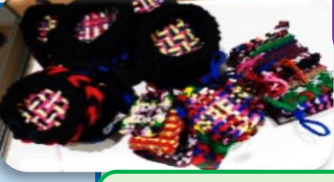
「ふわふわしてやわらかいケーキで美味しかったわ！」

「かわいい茄子が実りはじめました。早速ナスとピーマンの炒め物として召し上がっていただきました。



昼食は、手作りの助六と海老しんじょうの煮物です。ご利用者様の大好きメニューです。「お寿司美味しいわ！」食欲が出るメニューを召し上がられ笑顔でした。

**7月の行事予定**  
 7日：七夕特別メニュー  
 18日：誕生日特別献立  
 18日：誕生日会 15:00



「今年は梅雨入りが早かったので、庭の紫陽花の花が満開です。



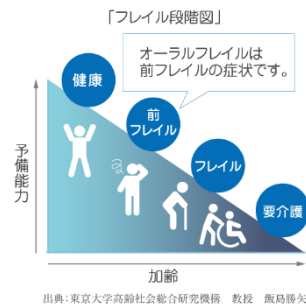
いつもご協力、ご支援をいただきありがとうございます。あじさい園宝では高齢者福祉施設としてワクチン接種を終えることができました。ご協力ありがとうございました。新型コロナウイルスの影響により、7月の行事は自粛させていただきます。



# 第51回 オーラルフレイルについて①

## ☆オーラルフレイルについて

オーラルフレイルは、口腔機能の軽微な低下や食の偏りなどを含み、身体の衰え(フレイル)の一つです。これら概念は東京大学高齢社会総合研究機構の教授らによる大規模研究調査等の厚生労働科学研究によって示され、この研究をきっかけにさまざまな検討が進められています。この「オーラルフレイル」とは、健康と機能障害との中間にあり、可逆的であることが大きな特徴の一つです。つまり早めに気づき適切な対応をすることでより健康に近づきます。



## ☆オーラルフレイルの4段階

オーラルフレイルは、4つのフェーズで考えられています。第1レベルから徐々に始まり、レベルが進行するに従い、全身的なフレイルへの影響も大きくなっていきます。

**「第1レベル 口の健康リテラシーの低下」**は、生活範囲の狭まりや、精神面の不安定さから始まり、「お口の健康に対する関心の度合い度（口腔リテラシー）の低下」を経て、歯周病や残存歯数の低下のリスクが高まる段階です。

**「第2レベル 口のささいなトラブル」**は、日常生活における、ささいな口の機能低下(例えば滑舌の低下、食べこぼしやわずかのむせなど)に伴う食を取り巻く環境悪化の徴候が現れる段階です。

例えば「最近固いものが食べ難い。齢だから固いものは避け柔らかいものにしよう。消化にも良いかもしれないし」などという考えから始まった食事選びが習慣化し、さらに老化による機能低下も相まって口の機能低下が進む段階です。つまりこのレベルは、ひとつ目のレベルにある「口の健康への意識の低下」から、誤った口に関する健康観による食習慣の変化、さらに老化も重なり機能低下が進みますが、その機能低下は微細であることから自覚することなく潜在的に機能低下が進むことが多い状況にあります。特に現在の食事環境は柔らかい食品が容易に摂取できることから、その機能低下を自覚しにくく、進行して初めて「噛めない食品が増えた」などと自覚することも少なくありません。

**「第3レベル 口の機能低下」**は、口腔機能の低下(咬む力の低下や舌運動の低下)が顕在化し、全身の筋肉の衰えや運動能力の低下(サルコペニアやロコモティブシンドローム)、栄養障害へ陥る段階です。このレベルの対象者として、「口腔機能低下症」という診断がつく人もいることから、対応は歯科診療所で行われることとなります。

**「第4レベル 食べる機能の障がい」**は、摂食嚥下機能低下や咀嚼機能不全から、要介護状態、運動・栄養障害に至る段階で、「摂食嚥下障害」として診断がつく段階です。このレベルへの対応は、専門的な知識を有した医師、歯科医師、言語聴覚士などが対応します。

