



# のこのこたより



令和 3年8月 第76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

「阿久悠さんの昭和24年の思い出」より

美空ひばりが生まれたのが昭和12年5月29日、ぼくはそれより3ヶ月ちょっと早く2月7日である。

この人にはかなわないや、とはめったに思わないのだが、何か彼女には、最初からかなうはずのない人、という思いがあった。たとえばこんなことがあった。中学一年の時、ぼくは名物行事の2000m遠泳大会に参加、途中こむら返りを起こして溺れそうになった。無理に泳ごうとすると沈んでしまい、いやというほど海水を飲んだりで動転してしまったのだが、パニックが去ると泳ぐことを諦めるといふ知恵が働き、上向きにマンボウのように浮かんでいた。その時思ったことは、今溺れ死んでも、少年水死の四文字で終わってしまうだろうが、同年の美空ひばりなら四文字どころか四千字にも四万字にもなるだろうと。眩しく光る夏の太陽を目を細めて仰ぎながら、マッカイサー元帥も吉田茂首相も弔辞を述べるかもしれない、と本気で考えていたのである。そのくらい、すでに、美空ひばりは大スターであった。かなわないや、という意識はずっと働く。溺れそうになった日から数えて18年後、作詞を始め、さらに10年後、彼女とはじめてあったのだが、顔を見た途端に「少年水死」の四文字に過ぎないと自覚した少年期に戻ってしまった。正直、口もきけなかったのである。周囲の者は不思議に感じたらしいが仕方ない。

美空ひばりは天才少女歌手といった生やさしい存在ではない。ファンタジーである。敗戦の焦土が誕生させた突然変異の生命体で、しかも、人を救う使命を帯びていた。だから可愛いとか可愛くないとか、子供とか大人とかいう常識の線引きは許されない。関係ないのである。

「悲しき口笛」12才の少女がうたう歌が、丘のホテルで始まるのも驚くが、彼女の唇によってそれが語られると、何の不思議もなく、大人とも子供とも区分けすることが愚かしいほど、自然に聞こえていたことは事実である。

美空ひばりは敗戦の焦土に降り立った奇跡の鳥である。

※美空ひばり代表歌

川の流れのように、

愛燦燦、真っ赤な太陽、等



書道家シンガーソングライター友近890(やっくん)オンラインコンサートを開催！コロナ過ということで、声を出して唄っていただけないので、心の中で唄いながら拍手や手拍子で参加していただきました。



「懐かしい歌を聴くことができ、楽しかったです」ご利用者様は、やっくんにご挨拶とお礼を言ってくださいました。



七夕短冊に願いごとを書いて、スタッフと一緒に笹に飾りました。



七夕さまは、あいにくの雨でしたが、ご利用者様には、七夕そうめんや卵まき、星形杏仁等の七夕メニューを、デザートには手作りの紫陽花ゼリー召し上がっていただきました。

6月のお誕生日は、枝豆ご飯や、メロンを召し上がっていただき、初夏を感じていただきました。

今年も、初なりのトマトやキュウリを召し上げていただきました。「甘くて美味しいわ」「採れたては新鮮やね」皆様からお喜びいただきました。



じゃがいもも豊作です。たくさん召し上がってくださいね。



8月の行事予定 20日：誕生日会 15:00

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、8月の行事は自粛させていただきます。

## 第52回 オーラルフレイル②

前回、オーラルフレイルとは何かについてお話ししました。今回は、オーラルフレイルへの対応について詳しくお話しします。いくつになっても好きな物、おいしい物を食べたいものです。フレイルの悪循環に陥らないためにしっかりと対策をしていきましょう！オーラルフレイルそれぞれの段階で、具体的にやるべき事柄についてご説明します。

「第1レベル 口の健康リテラシーの低下」の段階では、社会、人との繋がりを大切にしながら、日々お口の健康を守っていくことを心がけていくことが大切です。成人期から高齢期でのお口の健康を守るための行動目標として、**歯間部清掃用具(デンタルフロスや歯間ブラシ)を使用する・定期的に歯科健診を受ける・定期的に歯石除去や歯面清掃を歯科医院で受ける・一口30回噛んで食べるように意識する**という項目が挙げられています。日頃からこれらのことを実践するよう心掛けることが大切なことです。

「第2レベル 口の小さいなトラブル」の段階では、変化が些細なことから、自分で変化に気づく場合と、自分で気づかない場合もあると思われます。ここでしっかりと気づき、対策を立てることが重要です。セルフチェックを行ってみて、当てはまる場合には、この段階である可能性が高いです。その場合、お口の機能をトレーニングする方法が色々ありますので、このようなことを身につけ、習慣的にやる事がオーラルフレイルの進行を防ぐことに繋がります。**次回トレーニングについて詳しくお話しします！**

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"/> ささいカ・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。

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 田中友晃、藤原雅夫



「第3レベル 口の機能低下」の段階では、お口の機能の回復に、歯科医院での対応となります。しっかりと噛めるようになるために歯周病の治療を行い、また、歯がない部分に義歯等で歯を補う必要があります。最近では、お口の機能を評価する方法として、唾液量検査、咀嚼能力検査、舌圧検査等の口腔機能検査を歯科医院で行えるようになってきています。検査の結果、機能が低下している場合には機能を回復するためのリハビリ等も行われています。かかりつけの歯科医院でご相談されるのがよいと思います。

「第4レベル 食べる機能の障がい」の段階では、食べる事、飲み込む事に支障が出ている段階ですので、専門家による対応が必要です。食べる事が困難なばかりではなく、食べ物等が肺に入ってしまう、肺炎を起こしてしまうリスクも高い状態となってしまいます。そのような場合には、専門的な診査、動画のレントゲン、内視鏡等による検査を行い、その方の症状に合った食事法の選択や、摂食嚥下リハビリテーション、食事の形態の工夫等を行います。脳卒中や変性疾患、頭頸部、胸部の手術後の方などで、食べる事が難しい場合には、担当の先生とよくご相談され、対応されるとよいと思います。

「お口は健康の入り口」と言われます。フレイル対策でも、外に出かけて人と楽しくお話をする、しっかりと食べる、という事が入り口であり、とても大切になります。お口の些細な変化を見逃さず、しっかりと対策を立てて、元気に過ごせるようにいたしましょう。