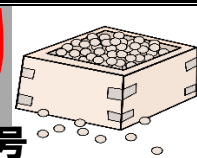


のこのこたより



令和5年2月 第94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番1

電話：0742-24-0878 fax：0742-23-0373

動物作家 篠原かをりさんのステキなコラム(月刊福祉)をそのまま引用しました。

『2021年9月、57歳の母が大学院修過程を修了した。元々学問に通じている人ではなかったのにまさに一念発起して勉強に打ち込み、ワードの使い方もわからない状態で入学しながら、最後は立派な修士論文を書きあげた。今はシニア生活情報アドバイザーという、高齢者にパソコンを教えるための講座を受講している。「明らかに教わるほうに申し込むべきだった」と笑いながら日々新しいことを吸収していく母を見ていると「できるはずだから、やってみる」という優越感に基づかない健全な自己肯定感の重要性を実感する。

87歳の祖母はステイホームですっかりスマホを使いこなせるようになったそう。私は今、算数を勉強している。数学ではなく算数だ。算数が終わったら中学校の数学、それが終わったら高校の数学と学び直していく予定である。長いこと、自分には数学が向かないと思いついてきた。26歳になって、「自分にはできない」という考えを捨ててみることにした。若い頃は能力的にも生動的にも勉強がしやすい環境にあるが、試験だとか受検だとか、期限に追われて、ある程度効率を求めざるを得ないところもある。できないことに焦りを感じていた頃にくらべると、ただ自分の成長だけを目的にした勉強はとても心穏やかだ。

人間は身体をつくりだすに不釣り合いなほどの寿命をもった生物である。多くの生き物は、繁殖年齢を終えると寿命が終わることが多い。ペットや動物園の飼育動物など、人が介在する環境下では、動物の寿命も大きく伸びるが、野生下において老後と云えるまで長く生き延びる動物はまれだ。その中でシャチは人間同様に老後が存在する動物のひとつだと言われている。祖母のシャチが群れの中に存在することで、若い孫のシャチの生存率が上がるという研究結果がある。おばあちゃんの知恵袋のように狩りの知恵を伝授し、リーダーシップを発揮することで生存率が上がると思われる。

しかし、歳を重ねたからといって、必ずしも教えるほうに回らなくてもよいと思う。学びは子どもや若者だけのものではない。人間の身体の成長は20歳前後で止まるし、吸収率や成長率は相対的に低くなる。けれど、約80年の寿命のうち、学ぶ時間が、20年なのももったいない。いつまでも、この世に生まれたばかりのように学び続けたいと思う。』

ツリーの前でサンタさんと記念撮影写真撮影しました。童心にかえて楽しめました。

田代先生、藤本先生によいますクリスマスコンサートを開催！

ご利用者様は、先生方のピアノやエレキの音色に合わせてクリスマスソングを楽しまれ、大きな拍手で感謝の気持ちを伝えてくださいました。宝のホールは和やかな空気につつまれました。



地域の皆様より、紙で作られたかわいいお人形をいただきました。エントランスに飾らせていただきます。ありがとうございました。



祝膳とうさぎ饅頭を召し上がっていただき、新年のお祝いをしました。どれも美味しいと評判でした。

1月2日 書初めをしました。ご利用者様がたくさん参加してくださいました。

2月の行事予定

3日：節分
17日：お誕生日会 15:00



ご家族様と百寿のお祝いの記念撮影！おめでとうございます。



いつもご協力、ご支援ありがとうございます。敷地内工事のため近隣皆様にご迷惑をおかけしております。新型コロナウイルスの影響により、2月は園内行事のみとさせていただきます。

第70回 気を付けよう！あなたをむしばむ虫歯のこと①

☆どうしてちゃんと歯磨きをしているのに虫歯になるの？

虫歯は磨き残しによるものがほとんどです。「ちゃんと磨けている！」と感じるのは、清涼感のある歯磨き粉によるものかもしれません。一度、歯科医院でフラッシングを見てもらいましょう！

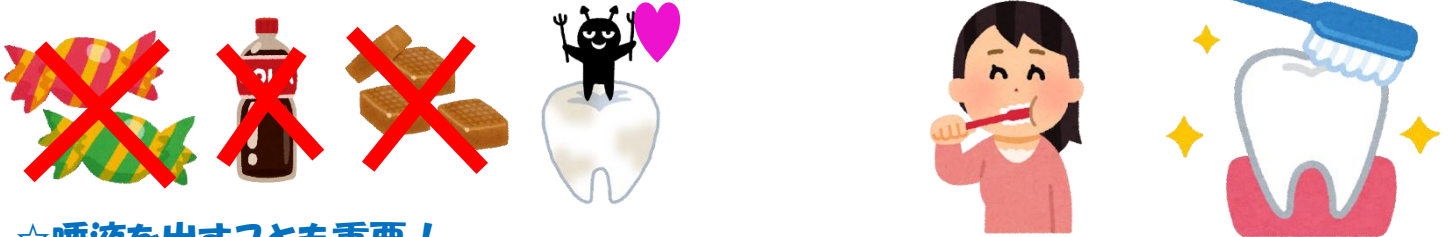
☆虫歯のメカニズムとは？

毎日は磨きをしているのに虫歯になった経験のある人がいらっしゃるのではないのでしょうか。虫歯になる原因はシンプルで、「**口内に細菌と細菌の工サがあるから**」です。歯磨きは、それを除去する役割なのですが、不完全な歯磨きだと虫歯になってしまいます。

口の中にいる細菌には、「虫歯菌」と「歯周病菌」と「常在菌」の3つがあります。主に虫歯の原因となるのは虫歯菌で、砂糖を主な栄養源としており、口中で滞在中に菌を溶かす“酸”を放出します。この虫歯菌の量が増えれば増えるほど、放出される“酸”の量も増えるので、歯のエナメル質(歯の外側をおおう硬い組織)や象牙質(エナメル質より内側にある組織)が虫歯になります。

甘いものをよく食べたり、歯にくっつきやすいキャラメルやキャンディー、砂糖入りの飲料を好む人は、それだけ口内に虫歯菌の工サとなる砂糖が豊富ですので、虫歯になりやすくなります。

もうひとつ、虫歯のなりやすさは食生活だけでなく、歯並びや生まれつきの歯のエナメル質の丈夫さも関係があります。例えば、歯並びが悪く一部凹んでいるようなくぼみがある場合は、時間をかけて丁寧に磨いても歯ブラシが届きにくいので、汚れが溜まってしまい虫歯になりやすいです。また、ご自身の癖で、「同じところばかり磨いてしまう」「奥歯までちゃんと歯ブラシが届いていない」など**フラッシングに偏りがある場合は、汚れが除去できない**ため虫歯になりやすくなります。



☆唾液を出すことも重要！

自己流で磨いている場合、なかなか癖に気づけないので、虫歯治療とともに正しいフラッシング法を教えてください。歯磨きがきちんとできていれば、年齢を重ねても自分の歯でおいしく食事ができますし、見た目の美しさもキープできます。歯磨きがきちんとできていれば、避けられる口内トラブルはたくさんあります。

虫歯になりにくくなる、誰しもがすぐにできる方法は「唾液をだすこと」です。通常、口のなかは「中性」ですが、食事をすると一気に「酸性」へと変化します。酸性の状態が長く続くほど、歯が溶けやすくなり、虫歯になるリスクが高まりますが、**唾液には酸性を中性に戻す「重炭酸塩」という成分が含まれていて、口内が酸性になっても中性に戻す働きがあります。**

ですので、唾液が出れば出るほど虫歯になりにくい環境になります。寝る前に歯磨きをしたあとなどに水分(砂糖入りでないもの)を摂ると効果的です。ただし、利尿作用があるコーヒー・緑茶・アルコールなどは逆効果になってしまうので、注意しましょう。

また、ご高齢の方や高血圧などの持病がある方は加齢や薬の副作用により唾液を出す機能が低下している場合があります。お年を重ねられた方で急に虫歯が増えたという方は唾液の量が減っている可能性があります。口内は本来、水気を含む湿潤な環境であることが理想で、人口唾液を利用したり、粘膜保湿剤を使用することで、口の中を保湿していきましょう。