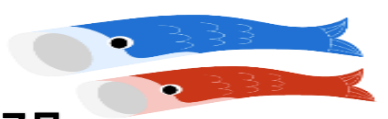




# のこのこたより



2022年 5月 第97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

こんこんと、1月1日だいいん

むかしむかしのお話。

にんじんも、ごぼうもだいいんも、もともとはみんな同じ土のような色をしていました。泥んこのようにまっくろな3人は仲良く暮らしていました。

ある日、3人はお風呂をわかして入ってみようということになりました。協力して水をくみ、火をたき、湯かげんをみます。さあ、どうやらお風呂がわいたようです。

「だから入ろうか」だいいんがそう言うと「ぼくが行くよ！」とにんじんがザボンとお風呂に飛び込みました。ところが、あまりに熱いのでびっくり。「おいおい、だいいんうぶかい」とだいいんが聞きますが、負けずぎらいのにんじんは、「それはぼくに聞いているのかい？これくらいなら、へっちゃらだよ。」とじつとがまんをしています。でも、ほんとうは熱くてたまりません。そのうちからだがまっかになり、すっかりのぼせてしまいました。

その次に入ったのはごぼうです。じつはごぼうはたいへんな熱がり屋さん。「あっちうちー」お湯に入ったとたんにそういうと、「ごぼうさん、もう出るの？もつとあたたまらないとだめだよ。」だいいんとにんじんがそういっても、ごぼうは聞く耳をもちません。なにしろ、熱くてがまんできないのです。からだを洗わずにお湯から出てしまったので、泥んこのようなよこれが、ついたままでした。

最後に入ったのは、だいいんです。だいいんは、お風呂も好きでしたし、だれよりも、きれいな好きでした。「ああ、いい気持ちだな。よし、きれいにからだを洗うぞ」だいいんは、はていねいに、からだを洗いはじめました。「ごしごしごしごし」何度もくり返しからだをこすっているうちに、泥んこのような色のからだは、まっしろになり、肌もつるつるになりました。

こうして今も、ごぼうはまっくろ、にんじんは赤く、だいいんはまっしろなのです。



**晃宝会の創立記念日！**  
宝のご利用者様方も、松花堂弁当と紅白饅頭を召し上がりながら、お祝を下さいました。

ご利用者様どうし会話をしながら、季節感のある食事会を楽しめました。

たくさんのお祝いのお花をいただきありがとうございます。ご縁をいただきましたご利用者様、家族様、地域の皆様に支えて頂いていることに感謝し、連携を大切に施設運営を目指してまいります。



ご利用者様は、満開の桜の木の下で午後のお散歩を楽しめました。

桜の花が満開で、とてもきれいやねえ♪

感謝を込めてお礼の花束が代表の先生に贈呈されました。

3月19日にグループホームあじさい園 宝の内覧会を開催！「アンサンブル希望」の皆様によりますコンサートが開催され、多くの皆様がコンサートを楽しめました。先生方、素敵なひとときをありがとうございました。



## 5月の行事予定

5日：端午の節句(昼食会) 12:00  
19日：誕生日会 15:00  
(手作りケーキ)

いつもご協力、ご支援ありがとうございます。グループホームあじさい園宝も、皆様のご支援を引き続きよろしくお願いたします。



# 73回 お口の健康と全身の健康との関係性①

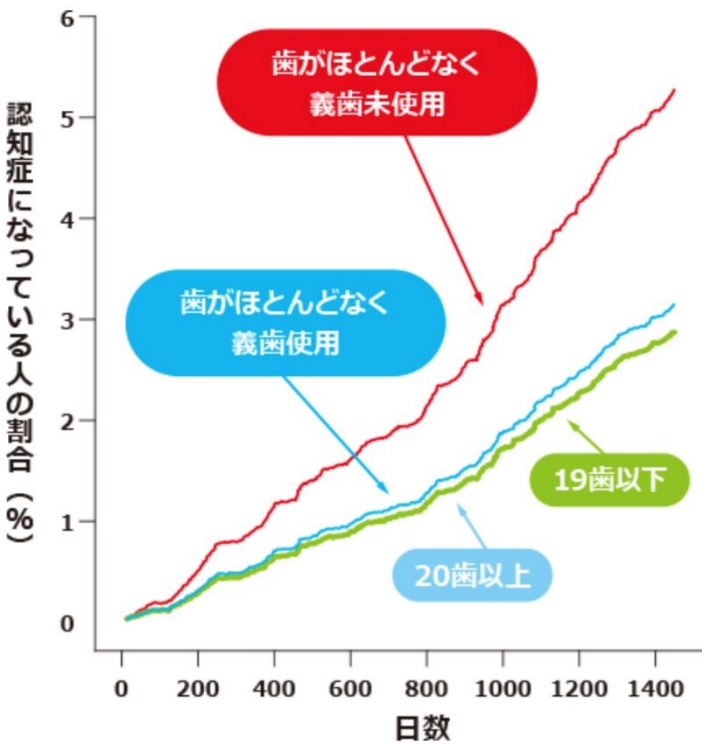
お口の健康は全身にも影響することがわかってきました。歯を保っている人は認知症のほか要介護の状態になるリスクが低いといわれています。

“口腔の健康”は口のなかだけにとどまりません。口の健康が全身に影響していることが、近年わかってきました。高齢期になっても歯が多く残っている人や、歯が少なくても義歯などを入れている人は、認知症の発症や要介護状態になる危険性が低いということが発表されました。歯を失い、入れ歯を使用していない人は、**歯が20本以上残っている人や歯がほとんどなくても入れ歯により噛み合わせが回復している人と比較して、認知症のリスクが最大1.9倍になる**という報告があります。この理由として考えられる仮設が、しっかりと噛むことができないと、記憶や空間認識能力など脳の機能が低下する可能性があるということです。認知症についてはまだ解明されていないことも多いため、噛むことですべてを解決できるわけではありませんが、そのリスクを下げる一つの可能性が示されたのです。



## 歯数・義歯使用と人間発症との関係

歯を失い、義歯を使用していない場合、認知症発症リスクが最大1.9倍に



65歳以上の健常者を対象として、歯と義歯の状況を質問紙調査し、その後の4年間、認知症の認定状況を追跡 (n=4,425名) した。

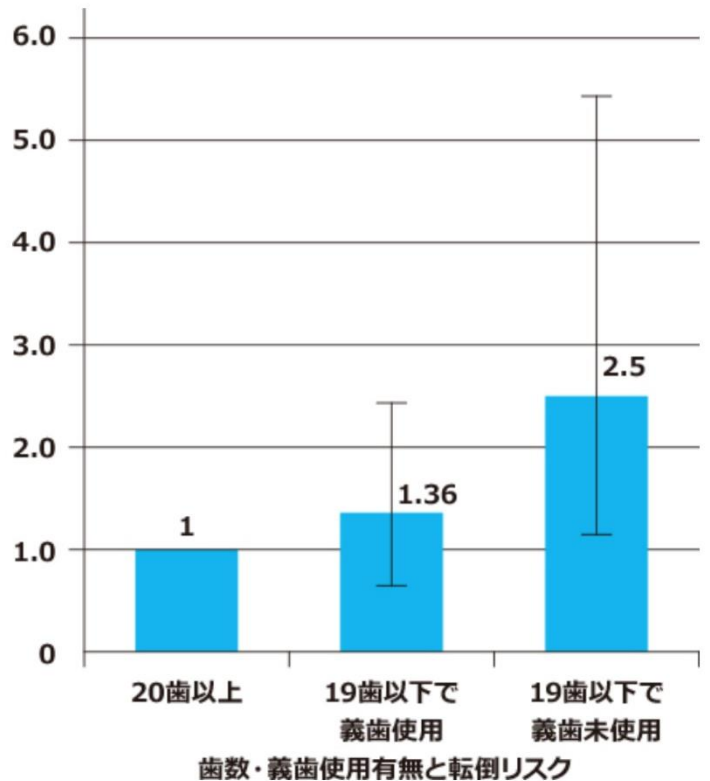
年齢、疾患の有無や生活習慣等に関わらず (年齢、所得、BMI、治療中疾患、飲酒、運動、物忘れの自覚の有無を調査済み) 歯がほとんど無く義歯を使用していない人は、20本以上歯を有する人と比較して、認知症発生のリスクが高くなることが示された。

出典：yamamoto et al., Psychosomatic Medicine, 2012

## 20歯以上の者を1とした場合のリスク

歯数・義歯使用有無と転倒との関係

歯を喪失し、義歯未使用の場合、転倒のリスクが2.5倍に



65歳以上の健常者で、過去1年間に転倒経験のない人を対象として、歯と義歯の状況を質問紙調査し、その3年後、過去1年間に2回以上の転倒の有無を調査 (n=1,763人) した。

年齢、要介護認定の有無などに関わらず (性、年齢、追跡期間中の要介護認定、抑うつ、主観的健康感、教育歴を調査済み) 歯が19歯以下で義歯を使用していない人は、20本以上歯を有する人と比較して、転倒のリスクが高くなることが示された。

出典：yamamoto et al., BMJ Open. 2:e001262, 2012