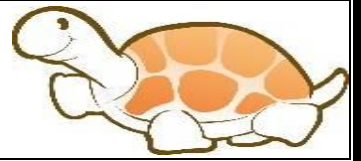




# のこのこたより



令和5年8月 第100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

## 「鮪（マグロ）」

高級品の本マグロ（クロマグロ）、上質なインドマグロ、赤身のおいしいメバチ、シーチキンのキハダ、ビンナガマグロと、まぐろの種類は、さまざまですが、身近で栄養満点なおさかなです。

住みやすい温度の海水やエサを求めて、季節によって移動する回遊魚。海面近くを速いスピードで泳ぎます。アジやカツオなどの生きた魚を追いかけるため、速く泳ぐようになり、高速でおよぐためには、たくさん酸素が必要であり、常に口を開けて水を吸い込み、水中の酸素をエラの血管からとり入れ、水の圧力でエラを内側から開けています。そのため、常に泳いでいないと呼吸ができません。夜もからだの活動こそ弱めていますが、とまることなく泳ぎ続けています。時速はマグロ100km、カツオ50km、サケ45km、サバ30km、ウナギ4km、カレイ1km、天敵はサメやシャチ。尾びれは高速用で筋肉が発達し、背びれ尾びれ胸びれ腹びれは、早く泳ぐのにおじやまにならぬように、おりたためるようになっていきます。高速で泳ぐため血合いの部分が発達、背よりも腹、尾よりも頭に、近い方が脂が多くなります。漁法には、一本づりや巻き上げ漁、いたみやストレスのやや少ないはえなわ漁などあります。

良質なたんぱく源として、筋肉、内蔵、皮膚、毛髪、血液など、からだの多くを、作っています。筋肉持久力向上、疲労回復のためのアンセリン、血液、血圧を健康に保つためのタウリン、カリウム、脳の機能を高め悪玉コレステロールを減らし、善玉コレステロールをふやすDHA等、健康を守る栄養成分が、たくさん含まれています。スタミナアップとともに、低脂肪、低カロリーで、ダイエットにぴったり、頭がよくなるとも言われています。

私にとりましては、くるとお寿司が回ってくれば、必ずゲットしたい一皿です。スーパードで見かけると亡父のおいしそう、うれしそう、表情が思い浮かぶ大好きな「鮪」です。

奈良歯科衛生士専門学校より12名の実習生さんが来られました。宝の森田・須川歯科衛生士指導のもとご利用者の口腔ケアや、口腔リハビリテーションを行って下さいました。

おやつバイキングの開催！カラフルで美味しそうなお菓子の数々に思わず笑顔のご利用者様。一番人気は、おはぎと水饅頭の和菓子でした。「美味しわ、あちらこちらからお喜びの声が聞こえて、和やかな会となりました。



実習生さんと一緒に篠飾りを作りました。



七夕短冊に願いごとを書いて、実習生やスタッフと一緒に笹に飾りました。七夕飾りの前で記念撮影をしました。



8月の行事予定  
18日：誕生日会 15:00  
28日：健康体操 10:30  
(けんどう倶楽部)

6月のお誕生日は、旬のフルーツのメロンで、初夏を感じて味わっていただきました。

いつもご協力、ご支援ありがとうございます。事前予約での面会を行っております。ご家族様のご来園お待ちしております。



本日は、七夕です。七夕そうめんや卵まき、星形杏仁等の七夕メニューを召し上がっていただきました。

# 第76回 8020運動の成果と現状②

## ☆20～30代は定期的な歯科健診を受けていない人が多い

20～30代のお口の健康状態が向上しない背景には、定期的に歯科健診を受けている人が少ないことがあります。日本歯科医師会が2018(平成30)年に行った調査によると、「現在は治療を受けていないが定期的にチェックを受けている」と答えた人は、20代が21.7%で成人で最も少ない割合となり、30代も29.4%でした。特に男性は20代で20.8%、30代は25.8%にとどまり、関心が低いことが示唆されます。

一方、お口の健康に黄信号がともったサインともいうべき状態が、20～30代に少なからず見られることがわかってきました。平成27年国民健康・栄養調査によると、食事中に「左右両方の奥歯でしっかり噛みしめられない」と答えた人は30代で23.9%、20代でも18.1%存在し、「口の中の渴きが気になる」と答えた人も30代で16.3%、20代も15.5%でした。実際に若い世代は噛まなくても良いような食事が増え、口腔機能である咀嚼力(噛む力)が弱く、口腔機能の低下を招いている可能性もあると考えられます。高齢者にお口の健康管理意識の浸透が広がりつつある現在、次にその意識の向上が求められているのは、20～30代をはじめとする若い世代ではないでしょうか。

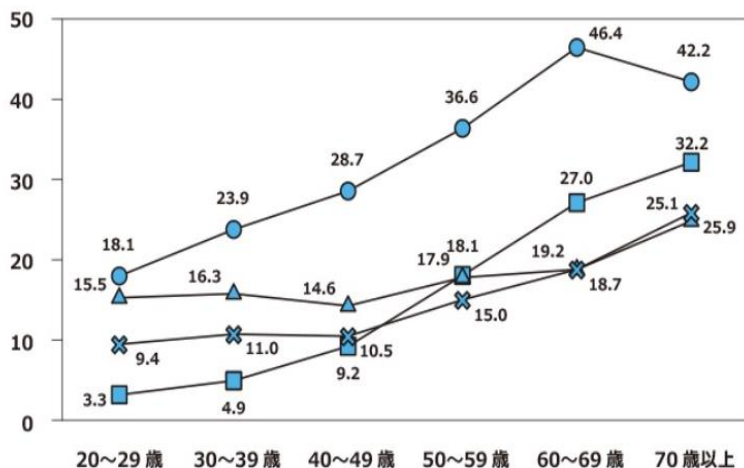
### 歯科治療の状況

- 現在、治療を受けている(治療中)
- 治療を受けていたが、現在は中断
- 過去にあるが、現在は治療を受けていない(定期チェックもなし)
- 現在は治療を受けていないが、定期的にチェックを受けている
- これまで歯科医師の治療やチェックを受けたことがない

	0% 20% 40% 60% 80% 100%						TOP2	
	今回(18年)	前回(16年)						
全体 (n=10000)	12.1	7.5	41.6	31.3	7.6	19.6%	21.2%	
男性計 (n=5055)	12.2	7.6	43.3	28.6	8.3	19.8%	22.3%	
女性計 (n=4945)	12.0	7.3	39.8	34.0	6.9	19.4%	20.1%	
男性 10代 (n=152)	5.3	11.2	53.9	17.8	11.8	16.4%	18.8%	
男性 20代 (n=269)	11.9	8.6	40.9	20.8	17.8	20.4%	20.6%	
男性 30代 (n=504)	7.9	9.9	43.7	25.8	12.7	17.9%	18.6%	
男性 40代 (n=911)	10.2	6.5	47.7	24.8	10.8	16.7%	17.4%	
男性 50代 (n=915)	10.9	7.3	47.2	24.3	10.3	18.3%	18.7%	
男性 60代 (n=1243)	12.5	6.3	43.3	33.0	5.0	18.7%	23.9%	
男性 70代 (n=1061)	17.8	8.4	35.2	35.3	3.3	26.2%	30.5%	
女性 10代 (n=449)	10.5	6.7	44.1	22.5	16.3	17.1%	24.2%	
女性 20代 (n=968)	11.2	10.6	46.2	21.9	10.1	21.8%	21.5%	
女性 30代 (n=1058)	11.4	9.0	40.7	31.1	7.8	20.4%	19.7%	
女性 40代 (n=927)	11.7	6.4	40.0	36.5	5.5	18.0%	16.6%	
女性 50代 (n=633)	13.6	5.5	38.4	38.4	4.1	19.1%	18.1%	
女性 60代 (n=570)	11.9	5.3	32.1	49.5	1.2	17.2%	21.7%	
女性 70代 (n=340)	16.5	3.2	27.4	51.8	1.2	19.7%	23.7%	

出典：日本歯科医師会「歯科医療に関する一般生活者意識調査(2018)」

### 食事中の様子(20歳以上、男女計、年齢階級別)



- 半年前に比べて固いものが食べにくくなった
- ✕ お茶や汁物等でむせることがある
- ▲ 口の渴きが気になる
- 左右両方の奥歯でしっかりかみしめられない



出典：厚生労働省「平成27年国民健康・栄養調査」