



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:奈良市南村塚町99番1

電話:0742-24-0878

fax:0742-23-0373

人口減少対策として地方創生に尽力された前豊岡市長の中貝宗治氏のお話を伺いました。人口減少を止めることはできませんが、減少をゆるやかにするための「地方創生について」です。

地方における人口減少とは、少子化による若者の減少、若者の流出、未婚率の上昇が原因です。豊岡市には大学もなく若い人は都会に出ますが、卒業後豊岡に戻る割合が低く、特に女性はその傾向が強いです。つまり、地方は若者選ばれず、特に女性に選ばれないというのが現実です。そこで、中貝氏は人口規模は小さくても世界の人人々から尊敬され、尊重される豊岡市を目指しました。資本金や大きさ、高さ、速さは都会には勝てませんが、地域の自然、歴史、伝統、文化に深く根ざし世界で輝き、世界に通用するローカルを磨く計画をたて、実行されました。

①環境都市豊岡エコバレーの創造(コウノトリも住める豊かな環境を創る) ②受け継いできたものを守り、育て、引き継ぐ(城崎温泉へのお客様を世界から) ③深さを持った演劇の町(芸術文化観光専門職大学創設。平田オリザ学長を迎え若者の集う町へ・演劇を義務教育へ展開。自分とは異なる人物を演じることで相手に共感することができ、コミュニケーション能力もアップ) ④シエンターギャップ(社会的文化的に作り上げられた知らず知らずの男女格差)の解消

*例えばアメリカのオーケストラでプラインド(目隠し)オーディションにしたところ女性演奏家は5%↓35%になった。

*海外で働いている日本人研究者24000人の内、女性は60%、日本国内の女性研究者は10%(2014)

地域の寛容性(女性の生き方、家族の在り方、若者信頼、少数派の包摂、個人主義、変化の受容の6領域)を高めることで、地元に住む人の離脱意向を抑え、東京圏へ出た若者のUターン意向を高めるなど、統一的に優位な効果が期待されます。文化水準の満足度は寛容性の高さと密接に関係し、文化芸術の経験が地域社会の寛容性を高める効果があるとのこと。

「2023年日本のシエンターギャップ指数は146カ国中125位、危機感を共有してください」中貝氏の結びの言葉です。

敬老の日の祝膳を召し上がっていただきました。「松茸ごはんは、香りが良くて美味しいわ」「天ぷらは衣がサクサクして美味しいわ」ご利用者様同士笑顔でお食事を楽しまれました。

畑で収穫された枝豆をちぎってもらいました。「懐かしいわ!子供の時に手伝ったわ」「茹でてもらっておやつに食べたなあ」枝豆にまつわる昔話に花が咲きました。



園よりお祝いのお品としてハンドタオルのプレゼントがありました。今年度100歳を迎えられるご利用者様に受けとっていただきました。



先日の枝豆は、枝豆ご飯として、召し上がっていただきました。「美味しいわ」秋の恵みに感謝させていただきました。

田代先生、藤本先生によります敬老の日のお祝いコンサートを開催いたしました。

田代先生の美し声で歌って下さる昭和の歌謡曲は懐かしくて、大きな拍手が何度もおこりました。藤本先生のエレクトーンの音色はうっとりとお楽しみいただきました。



本末先生(けんどう倶楽部)の健康体操にたくさんのご利用者様が参加されました。



理学療法士の登日先生(けんどう倶楽部)によります「腰を痛めない体の使い方」についての研修会を開催しました。スタッフは、日頃の腰痛の悩み解決に向け真剣な眼差しで研修に参加しました。

いつもご協力、ご支援ありがとうございます。面会制限へのご理解、ご協力ありがとうございます。緩和ができ次第ご連絡させていただきます。

11月の行事予定
13日:あじさいサロン 14:00
17日:誕生日会 15:00
20日:お寿司のオーダーバイキング(昼食)



第 79 実はスゴイ！注目される、だ液のチカラ①

☆だ液とは？

近年、再注目されている「だ液」。その成分は、実は 99% は水！残りわずか 1% に、ウイルスや細菌に対抗する成分、免疫に働きかける成分、粘膜を保護する成分など、全身の健康に関わる重要な成分など、なんと 100 種類以上の機能性成分が含まれています。

99% を占める水分は、口の中の細菌や汚れを洗い流したり、食べ物を飲み込みやすくしたり、会話をしやすくするなど、口の中の役割を維持する働きを担っています。成人の場合、だ液は 1 日に 1~1.5ℓ 程度出ているといわれていますが、高齢者では分泌量は減少する方が多く、このため、食べ物が飲み込みにくくなったりします。

また、睡眠中は分泌量が減ってしまうため、細菌を洗い流す働きが低下してしまいます。朝起きたときに口の中がネバネバするのはこのためです。

☆「だ液」の持つチカラ

ところで、「だ液の働き」というと、理科の授業の印象が強いのか、「消化を助ける」ということを第一に想起する方が多いのではないのでしょうか。最近では、だ液の持つ力は歯とお口の健康維持に寄与するだけでなく、抗ウイルス作用、がん化物質の消去によるがんの予防、お肌の新陳代謝を進める、脳のアンチエイジングも期待できることが分かってきています。



☆だ液の働き

① お口を清潔に保つ

だ液には、食べかすや細菌を洗い流して、お口を清潔に保つ自浄作用があります。だ液が減り、お口のなかが汚れがちになると細菌が繁殖しやすくなり、むし歯や歯周病などにかかりやすくなります。



⑤ 細菌感染から守る

だ液の自浄作用と、だ液中のIgA（免疫グロブリンA）、ラクトフェリンなどが、お口のなかの細菌の活動を抑制します。



② お口の粘膜を守る

ネバネバ成分が粘膜を保護します。だ液が減ると粘膜の潤いが減り、傷ついて口内炎などになりやすくなります。



⑥ 食べ物をまとめる

細かく噛み砕かれた食べ物をまとめて飲み込みやすくします。



③ お口のなかを中性に戻す

お口の細菌が出す酸や、飲食物の酸により酸性に傾いたお口のなかのpHを、もとの中性に戻します。



⑦ 消化を助ける

だ液中のアミラーゼがデンプンを分解し、消化を助けます。



④ 歯を補修する

だ液中に溶け出した歯の成分は、時間をかけてだ液から歯に戻り、歯が補修されていきます（再石灰化）。



⑧ お口の粘膜を守る

食べ物の成分がだ液に溶けることで、味を感じやすくなります。

