



◆ 季節の手帖

マスクが外せない日々が続いていますね。最近是不織布マスクもお洒落なものが出回っていて、二年前のマスク騒動？が嘘のようです。厚労省によると、マスク着用は、新型コロナウイルスを想定した「新しい生活様式（withコロナ）」の基本で、もう当たり前になっている、①身体的距離の確保 ②マスクの着用 ③手洗いの一つです。それに加え、それぞれが仕事や生活の場で工夫したコロナ対策で乗り切ってきたおかげで、少し明るい兆しがみえてきたように思えます。今後、どのような展開になるかはわかりませんが、この3つの基本は変わりませんので、いましばらく続けていきましょう。

年が明けると暦の上では初春です。旧暦の1月を睦月というのはよく知られていますが、睦月は「早緑月（さみどりづき）」ともいい、その言葉からは、昔の人が春を心待ちにしている気持ちがよく感じられます。草木が、芽吹く前に枝がわずかに緑っぽくなっていくのを、昔の人も見ていたのですね！

そして、二十四節気の七十二候の第三候は「魚上氷（うおこおりをいずる）」。氷の間から魚が飛び跳ねる時期となっています。新暦の2月14〜18日頃にあたりますが、魚が、

とけ始めた氷から少しでも水がぬるむの感じると、活動しだすという意味です。それでも一月、二月は、気温が低く、一年のなかでもいちばん寒い時期です。鶯の初音（はつね）が聴こえてくるまで、暖かくしてお過ごしください。

漢詩と書いていましたか？英国の詩人、シェリーの詩の一節です。つらい時期を耐え抜けば、幸せな時期は必ず来るというたとえで、長い冬を耐えて春を待つ気持ちを表現しています。



If Winter comes, can Spring be far behind? (原文)

オーラルフレイル対策

【食べる】【歌う】【喋る】が好きな方は幸いです♪

新年早々クイズでございます。延びて困るのは、蕎麦とうどん？では、延びて嬉しいものは？オーラルフレイルを抑えると、延びるものがあるとのことですが、オーラルフレイルってご存知ですか？

平均寿命と健康寿命

日本人の平均寿命が男女ともに50歳を超えたのは昭和22年のことです。その後、順調に伸び続け、2019年では男性が81.41歳、女性87.45歳と世界トップクラスの長寿国となっています。その要因は、生活および医療環境の充実だけではなく、個人の健康に対する意識の向上があると思われます。

このような状況のなかで重要視されているのが、「健康寿命」。これは、WHOが提唱した指標で、平均

寿命から寝たきりや認知症など介護を必要とする期間を差し引いた年齢です。日本人の健康寿命は、男性72.14歳、女性74.79歳ですが、平均寿命とはずいぶん差があることに気づきます。日本では寝たきりの期間が長く、欧米諸国とは6年以上の差があるそうです。

フレイル予防のために

健康寿命を延ばすために、いろいろな分野で取り組みが紹介されています。まずは、寝たきりにならないために、「フレイル予防」が注目さ

れています。

フレイルというのは、健康と要介護の間の、筋力や心身の活力が低下する段階のことです。加齢によって心身が衰えていくのは自然なことですが、身体的な問題のほか、認知機能の衰えなどの精神・心理的問題や独居など社会的問題などもからんでいます。ここでわかってきたのが、フレイルの予兆として、「オーラルフレイル」が見逃せないということ。オーラルフレイルも身体の衰えのひとつで、口腔機能の低下に関するもので、わずかな変化から始まります。裏へ

オーラルフレイルとは？

オーラルフレイルは、口の機能の小さな衰えですが、早めに気づけば可逆的で、適切に対応することで改善できます。表①のような症状があげられます。

これらは口や喉に関する症状ですが、オーラルフレイルのチェックには【外出の頻度が少なくなった】という項目を入れることもあります。

また、【長いこと歯科医院を受診していない】という項目も。

フレイル予防には、人と会ったり、外出したりする、という社会に出て人との付き合いを保つことが重要ですが、これはオーラルフレイルにとっても関係しています。

口腔機能が衰えると、食事や会話がかたくなり、人と会いたくない……

等、社会とのつながりが減ってしまいます。これは、認知症の要因としてもあげられます。そしてオーラルフレイルが抱えるリスクとして表②のデータが報告されています。

元気のいい方は、声に「気」が感じられます。口をよく動かし、おしゃべりや歌を楽しみ、人と一緒に食事ができる、ということが、口（オーラル）だけでなく、全身的なフレイルを防いで、健康寿命をのばすことが明らかになっています。

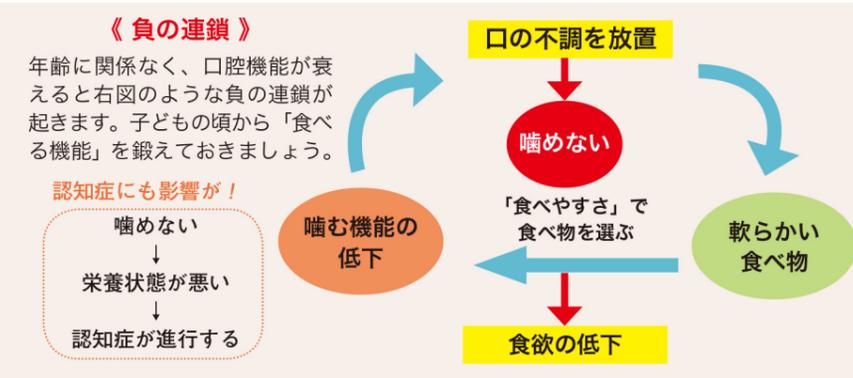
表① オーラルフレイルの症状

- むせることが増えた
- 食事中、よく食べこぼすようになった
- 噛めない食品が増えた ■滑舌が悪くなった
- 口が乾く
- 嚥下（飲み込み）しにくくなった

表② オーラルフレイルが抱える人のリスク

- 身体的フレイル 2.4倍
 - サルコペニア*) 2.1倍
 - 介護認定 2.4倍
 - 総死亡リスク 2.1倍
- *) 筋肉が減り、からだの機能が低下した状態

定期的な歯科受診でサポートしてもらい、しっかりと噛める口を守っていきましょう。



hara-dental.com 【8020運動とオーラルフレイル】

「8020運動」は、愛知県で行われた疫学調査の結果などを踏まえて、平成元年に厚生省（当時）と日本歯科医師会が提唱して開始されました。「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」というこの運動は、健康長寿のためのオーラルフレイル予防に深く関係しています。歯科医院の評価は、「80歳で20本以上の歯が残せる」、つまり、8020達成者がどれくらいいるのかということだと思えます。今年の8020愛知県の表彰者は、1歯科医院の平均は、2.5人です。原歯科では47人の方が8020を達成されていますので、他の歯科医院と比較すると約19倍の患者さんが表彰の対象となりました。原歯科では2006年よりつねに20倍ちかくの患者さんが8020を達成されています。治療の信頼性と予防管理の重要性を大切にこれからも患者さんがたの歯を守り続けていきます。という新たな考え方を加え健康長寿をサポートするべく、発信・啓発していきます。



表彰状(上)と当院からのお祝い品(下)

オーラルフレイル予防に！

【バタカラ体操】で口・舌・喉を鍛えましょう。

「バタカラバタカラバタカラ…」や「パバババババ…」と続けたり。同音で1秒間に6個以上発語を目標に！「パバババババ」。入浴時や、掃除機をかけているときなどを利用して、大きな声でやってみましょう。

口唇をしっかり閉じることは咀嚼し、食べるためにとても重要です。また、飲み込むときに舌の前方の動きと奥の機能が大切になります。バタカラ体操は、これらを鍛えてくれます。



口を閉じてからパッと開き「パ」 口蓋に舌先をつけて「タ」 口蓋の奥に舌の付け根付近をつける「カ」 巻き舌にして口蓋におつけて「ラ」

美しい耳から蛇のうわさ聞こえる

韓国ドラマ『イカゲム』を観た。「ダルマさんが転んだ」に始まり「綱引き」「ビー玉」「型抜き」など、昭和の子供にはお馴染みの遊びがつつく。が、「遊び」が「ゲーム」になって、このドラマは成立する。それも殺人ゲームだ。何事もゲーム化してナンボの時代に、遊びとは？ ゲームとは？ 考えましょ。

退屈男

editor's note *

ゲーム遊びでも競いあうもののほうが熱くなれるから面白いのかな。でも、命かけてまでやれない。で、なんでイカ？