

## ふれあいサロンを開催！

12月13日(水)、今年度2回目の「明石南ふれあいサロン」を明石南五丁目集会所で開催しました。

当社会福祉協議会と明石南赤十字奉仕団の共催により、地域の高齢者の皆さんを対象に企画、開催したものです。

当日は、スタッフを含め総勢27人の皆さんが参加、身近な健康寿命のお話に耳を傾けました。



講師には、宮城大学看護学群助教授の成澤健さんを迎え、「お口で伸ばせる健康寿命ー予防したいオーラルフレイル」と題して、お話がありました。

フレイルとは、健康な寿命の中で介護が必要となる前の虚弱な状態を指し、要介護の期間をできるだけ短くするため、このフレイル予防をする必要があるということです。

予防の3本柱として、「バランスの良い食事摂取ー口腔機能の維持」「身体活動ー散歩や軽い筋トレ」「社会参加ーボランティア活動や人との交流」が重要と指摘されました。

この中で今回説明してくれたのは、食事における栄養摂取に欠かせない口腔機能の維持、お口の健康について実技を交えて教えていただきました。



口腔機能低下の悪循環は、下図のとおり年齢と共に、噛む力の低下や唾液が少なくなり軟らかい食事となって、偏った食事や食事の関心が減弱となっていくことにより、低栄養、誤嚥性肺炎、外出の減少など活動性への影響、人との交流が減少するなど社会性への影響が出てくるといいます。

口腔機能の低下は、高齢者だけではなく、生まれた時から始まっていて、子供の頃の発達期にも十分な注意が必要とのことでした。



このため前述の予防の3本柱を具体化すると「よく噛んで顎を動かす」「歌う・早口言葉・うがいなどで口を動かす」「虫歯や歯周病を予防する」「家族・友人と一緒に食事する」「おいしく食べたいという気持ちを持つ」「口腔体操を行う」など関心を持って実行して欲しいと話されました。

## エンゼルクラブのクリスマス会を開催

12月19日(火)明石南二丁目の「こどもの城」で、子育て支援サロンのクリスマス会を開催、25名の親子が参加しました。こどもの城園児のお遊戯や親子ふれあい遊び、サンタさんからのプレゼントなど参加者は楽しい時間を過ごしました。

