



●小西歯科医院
院長 小西 亮

オーラルフレイルについて

オーラルフレイルとは「噛む」「飲み込む」「話す」などお口の機能が衰える事を言います。進行すると全身的な機能まで悪化させてしまうことがあります。

下記に当てはまるほど、オーラルフレイルの危険性があります。

- ①食べこぼすことが多くなってきた。
- ②硬いものが噛めなくなってきた。
- ③汁物やお茶を飲む時にむせることが多くなってきた。
- ④滑舌が悪くなってきた。
- ⑤ここ半年で2～3キロ体重が減った。
- ⑥口の中が乾燥している。
- ⑦家にこもっていることが多くなってきた。

オーラルフレイルの防止策は、①よく噛む→お口の筋肉が鍛えられ、虚弱化を防ぐことができます。また、唾液の分泌が促され、消化・吸収が良くなります。

②よく話す→お口の筋肉トレーニングになります。③お口のケア→歯磨き、入れ歯の手入れを行い、むし歯や歯周病を防ぎます。④定期的に歯科健診を受ける→定期的に歯科で口腔内の状態をチェックしてもらい、悪いところがあれば早めの治療、口腔ケアの指導を受けることで、お口の機能を良い状態に保ちやすくなります。

☆ほしぞら☆だより(8) 子育て支援センター係

「子育てに疲れた時は・・・」

子育て頑張らずいていませんか？「ちゃんと育てなければいけない」「思わず感情的に怒ってしまう」「言うことをきかせようと、ついつい大声で怒鳴ってしまう」「四六時中、子どもと向き合っつらい」子育てをしていれば誰もが経験することですね。

あれこれ努力してもうまくいかないと感じ、思い悩むこともあるでしょう。そんな時は、ひとりで抱え込まないで子育て支援センターに来て、お子さんと楽しく遊びながら職員とお話ませんか？誰かに話を聞いてもらうことで、心に余裕が生まれてきます。子育ての息抜きをしましょう。

子育て支援センターでは、お子さんがおもちゃなどで自由に遊べる「ニコニコ広場」。同じ年齢のお子さんが集まり年齢に合った遊びを楽しむ「遊びの広場」。戸外や体育室で体をのびのびと動かして遊ぶ「わんぱくデー」。季節の行事や製作を地域の方と一緒に楽しむ「子育てサロン」。乳児教室の「ピヨピヨひろば」など、子育てに役立つ様々な活動を行っています。同じ親同士、悩んでいる子育て



七夕まつり



サーキット遊び

のことなど話してみませんか？きっと「私もそうなの」と共感してくれる人がいるはずですよ。ひとりで悩まず、是非周りを頼ってください。子育て支援センターは子育てのお手伝いになります。安心して安全な場所ですので、気軽に利用してください。

ミックス豆のサラダ



1人分のカロリー【87Kcal】

提供：保健福祉施設すばる

栄養士さんおすすめ
健康レシピ

豆類には不溶性の食物繊維が多く含まれており、水分を吸収して便のかさが増すことで排便が促進され、便秘を防いでくれます。

また、便通が良くなることで大腸の中の発がん性物質の排出を早め、大腸がんの予防につながると考えられています。

サラダの味付けに市販のフレンチドレッシングを使うと簡単です。

▶材料 2人分.....
・ミックス豆（エンドウ豆やインゲン豆、ヒヨコ豆など）のドライパック40g・キャベツ100g・ロース

ハム20g・サラダ油小さじ1・酢小さじ1・マヨネーズ小さじ1/2・砂糖小さじ1/4・塩ふたつまみ・コショウ少々

▶作り方.....

- ①ミックス豆はサッとゆでてザルに上げる。
- ②キャベツは細切りにし、サッとゆでる。
- ③ロースハムは細切りにする。
- ④ボウルに酢と砂糖、塩、コショウを入れて混ぜ、マヨネーズとサラダ油を加えてよく混ぜる。
- ⑤④に①と水気を絞った②、③を入れて和える。