



● 田中歯科医院
院長 田中 淳

*** お口の健康維持で健康長寿 ***

年齢とともに、誰もが要介護状態や認知症になる可能性が出てきます。そのような状況になる時期をできるだけ遅らせるには、自ら食べ物を咀嚼し、嚥下するお口の機能を維持するよう努めましょう。きちんとかめないと認知症が進みやすいという報告もあります。

加齢変化により、若いときと同じ方法でのケアは、お口の中を傷つけてしまうこともあります。変化に応じた方法や歯ブラシ・スポンジブラシ・舌ブラシなどのグッズを上手に活用しましょう。

大きめで幅広い歯ブラシは、粘膜をいたわり、高齢者のデリケートなお口を優しくケアするグッズとしておすすめです。

加齢とともにさまざまな原因で歯を失うこととなりますが、放置することなく、かむ機能を低下させないようにすることが、お口全体の機能低下を防止します。

入れ歯をつくって、歯のある状態に近づけることも大切です。食べることは生きることの第一歩です。できるだけ咀嚼できる状態を回復させましょう。

☆ほしぞら☆だより(10) 「新生活を元気に過ごそう」

保健予防係



この春、お子さんの入園や入学、進級、保護者のかたの職場復帰など、新生活を迎え一か月がたちましたね。この時期は、新たな生活のスタートに期待が膨らむ一方で、気づかないうちに疲労やストレスがたまっていった、ということもあります。

親子ともにあわただしく、バタバタと感じる生活になりやすいため、お子さんが、慣れない環境での緊張や不安から、家でもわがままになったり、甘えたがったりすることも珍しくありません。

大人も子どもも、早寝早起きや、朝ご飯を食べて出かけるなど、睡眠や食事をしっかりと生活リズムを整えていくことで、体も心も元気で快適に、いつもと変わらない日常を過ごしやすいくなります。

また、親子でゆっくり話したり、スキンシップを多く取ることで、子どもの安心感が高まったり、お子さんが「いつもと違うかも？」という変化にも気づきやすくなります。子どもにとっても、小さな変化に気づいてもらえることで、「自分を認めてくれている」という気持ち

になります。

学校や幼稚園、保育園について「今日どうだった？」に加えて、「今日もよくがんばったね」と一日がんばったことを、たくさんほめてあげてください。そして、保護者のかたも家事・育児に仕事と忙しい毎日ですが、自分を追い込みすぎないように、誰かに話をしたり、気持ちがいいフレッシュアップできる時間を作ってください。

◆◆◆◆◆
芦別市子育て世代ポータルサイト「ほしぞら」では、子育て支援情報を発信したり、メールを活用した相談も受けています。お困りごとや知りたいことなどがありましたら、お気軽にご活用ください。

ほしぞら☆
ポータルサイト



芦別市の子育て情報はここからゲット♪

ホウレン草 カレー



1人分のカロリー【467Kcal】

提供：市立芦別病院

ホウレン草には抗酸化作用があるβ-カロテン、ビタミンCが含まれ、風邪や動脈硬化などを予防する働きがあります。

▶材料 2人分.....
・ご飯320g・豚小間切れ100g・ホウレン草80g・玉ネギ60g・ニンジン30g・冷凍コーン10g・A【おろしショウガ小さじ1/3、おろしニンニク小さじ1/2、カレールー40g(病院は2種類使用)、トマトケチャップ小さじ1/2】・水280ml

▶作り方.....
①ホウレン草はゆで、水気を絞り3

～4cmに切る。②豚肉、玉ネギ、ニンジンは食べやすい大きさに切り耐熱容器に入れる。コーンを加えレンジで4～5分加熱する(豚肉の脂や野菜の水分が出てくるが捨てずに使う)③鍋に分量のお湯を沸かし②、Aを加え、かき混ぜながらカレールーを煮溶かす※固形カレールーをフレーク状にすると塊にならず溶けやすい。④ホウレン草を加えてひと煮たちさせる。⑤皿にご飯とカレールーを盛り付ける。※お好みでウスターソースやバターを加えてもよい。

栄養士さんおすすめ
健康レシピ