



●はぎわら歯科クリニック
院長 萩原 淳

* * * * 口腔機能低下症 * * * *

平成30年4月から口腔機能低下症という新しい病名ができました。口腔機能低下症とは一体どのようなものなのでしょう。

主な症状としては以下の通りです。
①口の中の汚れが多い②口の乾燥がひどい③かむ力の低下④唇と舌の運動機能の低下⑤舌を動かす筋力の低下⑥咀嚼機能の低下⑦飲み込む力の低下これら7項目中3項目以上で基準値を下回れば口腔機能低下症と診断されます。

口腔機能低下症の原因としては従来のむし歯や歯の喪失のみならず、加齢や全

身の疾患と障害などのさまざまな要因が相まって現れる症状です。これらの症状が現れた時の対応法としては、当たり前のことですが歯ブラシにより、お口の中をきれいに保ち、お口の中が乾燥しないよう保湿し、あいうべ体操等でお口の機能を鍛えることです。

口腔機能の低下は食事の栄養バランスを低下させることが知られるようになりました。口腔機能の維持・向上が全身の健康を保ち、虚弱化や介護予防に繋がります。

食育だより⁶⁵ 「世代をつなぐお節料理で健康な幕開けを」 芦別地区栄養士会

新しい年が始まりました。初詣は「今年も健康でありましょうに！」と多くの人が願います。健康のためには日常の食事が大切です。

お正月に食べる「お節料理」は季節の変わり目である節句に神様にお供えした料理が由来です。お節料理は縁起物でそれぞれの料理にいわれがありますがみなさんご存じですか？

「黒豆」は忠実（まめ）に働くようにつまり勤勉で丈夫に過ごせるように、「数の子」は子孫繁栄を、「五万米（ごまめ）」は五穀豊穡の願いを示しています。さらに「昆布巻」はよろこぶと祝いの事を示し、料理に使われる「ブリ」や「エビ」には立身出世や長寿の願いが込められています。

本来、お節料理は栄養バランスや保存性の良さなど先人の知恵が詰まったもので、正式には四段重ねで、一の重には「祝肴・口取り」、二の重には「焼き物」、三の重には「酢の物」、四の重には「煮物」を入れていました。最近では三段重に納めているものが一般的になっています。

お節料理は家庭の味を親子へ孫へと引き継ぐ大切な文化でもあります。

しかしながら時代とともに手作りの家庭料理だったお節料理が、最近では外注することも増えてきています。本来のお節は根菜や魚が多く使われていますが最近では肉料理中心の物も多くなってきました。

一方ヘルシーなお節料理ですが、保存を考えた料理のため塩分の取り過ぎが気になります。家族がそろってお正月には、健康を意識するならば、エネルギー量が少なく薄味で食べることが出来る鍋料理を加えて、魚や豆腐、野菜、キノコの不足を補ってはいかがでしょうか？

また、冬は運動不足になりがちな時期です。体を動かすことも積極的にとりいれ今年も健康な一年を過ごしましょう。

- ★家庭で食育を実践しよう★
第3次芦別市食育推進計画より
- ㊦ 朝ごはんをしっかり食べよう
 - ㊧ しょっぱい味は控えめに
 - ㊨ ベジタブル(野菜)はたっぷり
 - ㊩ つかおう！
芦別産の美味しい食材
 - ㊪ 食育の日☆毎月19日は「みんなでごはんを食べよう」

🏠 今月の一品 🌸

揚げご玉ネギの



1人分のカロリー 【340Kcal】

提供：芦別地区栄養士会

玉ネギは香り成分の硫化アリルの他に、食物繊維やカリウムも含まれ、便秘や高血圧予防の働きもあります。

▶材料 2人分.....
・削り節10g・干し桜エビ5g・揚げ玉ネギ15g(生の玉ネギで80g)・酢大さじ1/2・砂糖大さじ1/2・しょう油大さじ1・白ゴマ小さじ1・ご飯茶わん2杯分・小ネギ1本

▶作り方.....

①玉ネギは繊維に沿って薄切りに

し、水気をふき取る。120℃のサラダ油で、じっくり揚げ、色むらが出ないように箸で時々混ぜる。全体が薄く色付いたらタイミングを逃さず紙を敷いた揚げ網に乗せ、油を切る。

②フライパンに油をひかず削り節と桜エビを入れ、中火でカリカリになるまで炒める。

③①の揚げ玉ネギ、酢、砂糖、しょう油の順に②に入れ、その都度よく炒める。火をとめてゴマを加える。

④炊きたてのご飯に③を入れて混ぜ、小口切りにした小ネギを散らす。

健康のひろば

すこやか子育て

□健康診査・相談・歯科



種類	期日(受付時間)	対象、その他	場所
1歳6か月児健康診査	1月24日(木) 12:40~12:50	平成29年5月23日~ 7月24日生まれの幼児	保健センター
3歳児健康診査	1月24日(木) 12:50~13:00	平成27年11月~12月 生まれの幼児	
フッ素塗布(虫歯予防)	2月7日(木) 9:30~15:30	1歳6か月~小学校 入学前の幼児	
育児相談室		身体計測、個別相談 (予約制)	

●申し込み・詳細 健康推進係

□集団予防接種

種類	期日	場所(受付時間)
B C G	2月7日(木)	保健センター(12:45~13:00)

- 対象者 生後3か月以上1歳未満の乳児
- 標準接種期間 生後5か月以上8か月未満
- 申し込み 健康推進係

〜 保育園に遊びにきませんか 〜

在宅児に保育園児と交流してもらい、「みんなで遊ぼう」を行います。

- 日時 2月6日(水)午前10時30分~11時10分
- 場所 つばさ保育園
- 対象 1歳から5歳までのお子さんとその保護者
- 定員 20組
- 申込期限 2月5日(火)
- 申し込み・詳細 つばさ保育園☎24-2772

◎わんぱくデー



元気に雪あそびをしましょう。

日時	1月21日(月)午前11時~11時40分	
場所	子育て支援センター	
対象	1歳~就学前のお子さんと保護者	
持ち物	雪あそびの準備(ジャンプスーツ、長靴など)	

◎子育てサロンに遊びにきませんか

子どもと親と地域の方が集まって楽しい交流をしましょう。異年代との楽しい情報交換の場です。

日時	1月25日(金)午前10時~11時30分	
場所	であえーる緑幸団地集会所	
対象	0歳~就学前のお子さんと保護者	
内容	節分の工作をして遊ぼう	
持ち物	お子さんに必要な物	費用 無料

●申し込み・詳細 子育て支援センター係☎24-2778

□ひきこもり家族交流会「虹の会」

ひきこもっている子どもや兄弟姉妹がいて心配、同じ境遇の家族と話したいと思っている方など、ぜひご参加ください。匿名での参加も可能で秘密は厳守します。

- 日時 1月11日(金)、2月8日(金)
午後1時30分~3時30分(毎月第2金曜日)
- 場所 滝川市まちづくりセンター「みんくる」
(滝川市栄町3丁目6番28号)
- その他 初めての参加を希望される方は、事前にお申し込みください
- 申し込み・詳細 滝川保健所☎0125-24-6201

こんにちは市立病院です



■外来診療受付時間および診療時間について

外来診療の受付時間および診療時間は診療科によって異なりますので、予約がなく新規に診療を受けられる方は、大変お手数をおかけしますが、あらかじめ電話でご確認くださいようお願いいたします。

なお、悪天候によるJRの運休や交通障害のため、出張医師による診療の開始が遅れたり、休診になる場合もありますので、特に冬期間につきましては、事前に確認していただきますようお願いいたします。

■骨粗しょう症検診を実施しています

骨粗しょう症検診を実施していますので、希望される方は、事前に検査実施日時を電話等で予約してくだ

さい。

- 実施日時/外来診療日の午後2時~4時
- 検査内容/腕のエックス線撮影による骨量測定
- 対象者/18歳以上の女性
- 検査料金/1,540円(消費税込み)

■動脈硬化検査を実施しています

動脈硬化が進むと脳出血や脳梗塞、狭心症、心筋梗塞といった命に関わる病気につながります。

動脈硬化検査を実施していますので、希望される方は、事前に検査実施日時を電話等でご予約ください。

- 実施日時/外来診療日の午後2時~4時
- 検査内容/動脈の硬さの測定、動脈の詰まりの測定
- 対象者 20歳以上の方
- 検査料金/1,080円(消費税込み)
- 問い合わせ 市立芦別病院☎22-2701