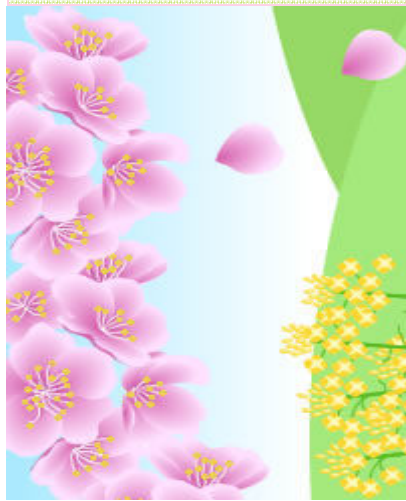


謙遜よりもサンキュウ



もう40年以上昔のこと、夫の転勤に伴いサンフランシスコで生活したことがあります。何もかもが新鮮で珍しく映った若かりし頃のアメリカ生活のiコマです。海外生活をおくる方が多くなった昨今では、目新しくも何ともないかも知れませんが.....

謙遜なんてしてないのです。「まあ、あなたのドレス素敵ね。とてもお似合いだわ」と言われたら「あら、これ安物なのよ。私、スタイルが悪いからやっと思つたしるもの」なんて、嘘でもほんとも言わないものなのです。「サンキュウ、素敵でしょ。私も気に入っているの」とシャーシャーと言うのです。「まあ、可愛いらしいお嬢さん、それに頭もいいのね」と言われたら（日本人は顔つきが変わっているし、頭もいろいろから、結構そう言うってくれるのです！）、母親たるもの、お世辞とわかっていても嬉しいもの、素直に感謝しつつ、ついでにもう少し子どもをアピールしておきましょう。「サンキュウ、この間も学校で100点をとってきただんですよ」とか何とか適当に。アピールの材料がないどころか、実は手こずらされて困っているときでも、笑顔で「サンキュウ」ぐらいいい言っておくのがいいらしい。事実の告白はTPOを考えて、はたさて、これを日本で作ったらどうなるでしょう。私は責任を持ってません。



編集後記
今年ほど春が待ちどほしいことはないような。記録的な大雪は思わぬところで被害をもたらし、いま外に出る花は列年とおどろか。それでも桜の開花は例年とおどろか。それを感じたいものです。春号は認知症予防を重点に組み立てております。毎日の生活に役立て頂けると嬉しいです。
大野・齋藤

サークルiは、口の中の細菌が及ぼす全身への影響や、食事で噛むこと以外の口の知られていない機能を勉強し、市民の方々と共に健康を考えていく会です。ホームページ上でも情報を開示しています。



<NPO法人口腔健康推進協会サークルi>
227-0033横浜市青葉区鶴志田町815-35
電話：045-962-1184 FAX：045-962-1962
メール：info@circle-i.org URL：http://circle-i.org

お口の健康応援団
NPO法人口腔健康推進協会サークルi

サークルi 会報

こもれび



アルツハイマー型認知症予防ーその1

100年前にドイツの精神科医アルツハイマー博士によって発見されたアルツハイマー病は、70歳を超えると増えてきます。全世界で4400万人、社会的費用が飛びぬけて高くつくことから人類最大の敵と位置づけられ、国際的な大規模研究が始まっています。現在我が国では460万人が認知症、その7割がアルツハイマー病と言われ、30年後は1000万人を超えると推定されています。

最近の研究からアルツハイマー病（脳の委縮）は、発症の25年前（40歳半ば）からアミロイドβが脳に蓄積しはじめ、発症の15年前からタウ蛋白が海馬の神経細胞を破壊することがわかってきました。認知症の前兆、軽度認知障害（軽い物忘れ、記憶力の低下）を早く発見し対応することが最も重要です。

日本での画期的な研究で海馬を鍛える方法が見つかりました。ある課題をこなしながら運動する、たとえば、計算（100から7を引く）をしながらのウォーキングなどは非常に良い結果が報告されています。

注）アルツハイマー病の原因物質2つ、いずれも蛋白質です。

アミロイドβは神経細胞から出るいわば老廃物。脳に蓄積すると神経細胞のシナプスを傷つけ、神経細胞を死滅させ発症を引き起こすと考えられる。タウはアミロイドβが神経細胞を傷つけた後に神経細胞の中に集まり、神経細胞を死滅させる。タウが最初に貯まるのが脳の奥深くにある記憶の中核にある海馬。神経細胞が破壊された結果、海馬全体が萎縮し記憶力が低下し発症するという。



今回は認知症になりにくい食事や新薬についてお話しします。ご期待ください （沖）

勉強会レポート

口がつくる健康と長寿

たべること・かむこと・のむこと・しゃべること

第1回「そしゃく編」

元開 富士雄

サークルアイの勉強会は、健康と長寿のために大切な口の動きを連続して開催する企画を立てました。第1回目の今回は「咀嚼」について知ってもらおうとです。噛むことの大切さは皆さん知っておられるようですが、果たして本当にわかっているかといえば歯科医の私もかなり怪しいのが咀嚼です。今後の日本が迎える高齢化社会のなかで必ず家族の口腔ケアをしなければならぬ時がやってきます。また、自身もいつまでも自分のチカラで食事ができるためにも、口のもつ働きを維持し続ける努力と口の機能の正しい知識を持ちたいと考えています。

咀嚼とは、食べ物を歯で噛み砕きつばと混ぜて嚥下しやすいような食塊を作る過程をいいます。つまり、口のなかで餅つきをして混ぜ合わせるようなことです。そのためには、何が必要か考えよう。咀嚼というと歯だけあればいいと考えがちですが、口の構成要素すべてを使いながら咀嚼は行われます。杵は歯、臼は歯と頬です。つき手が下顎の運動で、こね手が舌といったところでしょうか。これらの、各パートがうまく運動して協調しながら餅はついていきます。つまり、歯が上下動しているだけでは食物は食塊にはならないのです。舌が上下左右に運動できるのか、頬は柔軟にふくらむのか、下アゴも上下左右に動くことができるのか、ひとつひとつ試してみてください。舌や頬や下アゴがどうしてもうまく動かない方向があれば、そちら側では咀嚼は運動がしにくいので反対側を使うこととなります。これが、利き手と同じ咀嚼側といえます。咀嚼側

咀嚼の力



グミを使って咀嚼力ためし

でない側は、運動し協調できないために食べている最中に頬や舌を噛みやすくなります。

今回、グミを使って自分の咀嚼のチカラをみてもらいました。思ったよりも噛めなくてショックを受けた人もいらっしゃるかもしませんが心配いりません。

咀嚼の各パートのチカラを上げるよう毎日舌、頬、下顎を動かして下さい。口の機能は、大きなチカラは必要ありませんが、獲得するとなかなか落ちないのも特徴です。ただし、獲得するには時間がかかるかもしれません。毎日、短い時間でも思い出したらすぐに動かす習慣をつけましょう。大きな声で歌を歌ったり、おしゃべりをするのもいいでしょう。

咀嚼をするためには、まだ条件があります。それは、鼻呼吸ができることです。鼻呼吸ができなければ口で息をすることにになりますから、苦しくて食べるところではありません。鼻づまりがあれば食事前にはっきりと鼻をかんでおくことが大切です。咀嚼をする状態では、前では唇がきちんと閉じ、後ろでは、上にある軟口蓋という弁が舌と密着し口のなかに食べ物を封鎖しています。これが咀嚼の仕組みです。唇が開いてクチャクチャ食べるのは無作法だけでなく、食べる構造が欠如していることとなります。口の機能とは、軟口蓋が鼻と口、下にある喉頭蓋という弁が食道と食道をそれぞれ開けたり閉めたりして咀嚼と嚥下、鼻呼吸と口呼吸、そして話をする機能を使い分けているのです。

年齢を重ねると、こうした封鎖の甘さが窒息や誤嚥誤飲、さらに口呼吸の習慣化、睡眠時無呼吸といった命に関わる問題を作り出すことを忘れないで下さい。

掲示板

第6回 市民健康講座

山内地区センター共催

平成26年6月15日(日) 13時30分～2時間程度

青葉区山内地区センター(あざみ野駅徒歩3分)

「いてくれてありがとう」の心

講師：関根一夫 牧師 認知症の家族相談

定員190名 会費：1,000円

お問い合わせ事務局 045-962-1184

山内地区センター 045-901-8010



先生はウクレシの名手、作詞家でもあり歌も歌われます。きっと心温まるお話が伺えると思います。どうぞお楽しみに