健康寿命を大切にしましょう

大田歯科副所長　吉田心一

消費税増税、物価の上昇、年金減少でますます老後の心配が増えていく近年です。

医療業界では、口腔内細菌と腸内細菌のコントロールが、健康に大きく寄与すると注目を浴びています。2014年の診療報酬改定でも、医科と歯科の連携の強化促進が盛り込まれていました。

今回、組合員の皆さんに、健康と病気の間に位置する、中医学では未病などと言われる状態についてお話したいと思います。

人は誰しも、生物としてこの世に誕生したからには最期（死）を迎えます。この最期の時までが生物学的な寿命です。その中で元気に自分の意志で過ごせる時を健康寿命と言います。最近、この健康寿命をいかに伸ばすかに関心が集まっています。アンチエイジング（老化防止）や医食同源等々、古くからある新しい問題なのです。

キーワードは「フレイル」「サルコペニア」「ロコモ」

最近の健康寿命に関するキーワードは3つ、「フレイル」「サルコペニア」「ロコモ」です。

「フレイル」は虚弱と訳されます。「サルコペニア」は、「サルコ」＝筋肉と「ペニア」＝減少で、骨格筋の減少を意味します。「ロコモ」とはロコモティブシンドローム（ロコモ運動器障害）のことで、立つ・歩くといった機能が低下している状態のことです。

皆さんは、健康寿命延長の先には「ピンピンころり」をめざしたいのではないでしょうか。しかし、75歳時点で約2割の方がすでに寝たきり、もしくは半寝たきりの状態になります。7割の方の約半数が10年後に残りの方が寝たきり、もしくは半寝たきりの状態になります。健康寿命のまま最期を迎えられるのは1割だけなのが現状です。

口は食事をする大切な器官です

しっかり動ける方は、歯がなくなる（歯の喪失）ことにより困ることがあるので、作り物（人工物）で回復させることでほとんど問題が解決します。しかし、オーラルフレイル（口腔機能低下）の状態になり、サルコペニアが進み、ロコモになると舌を動かしたり頬を動かしたり飲み込んだりすることが難しくなるのです。このことは、従来の歯科治療では対象にしていなかったことなので、人工物でいくら回復させても治療の効果が上がりません。

そこで今回お勧めしたいのは、全身のフレイルが起こる前にオーラルフレイルに気付き、口腔機能を維持することで栄養状態を維持し、サルコペニアやロコモになるのを防ごうということです。

もしかしてフレイル？

ここで5つの質問をします

- 体重が減った（1年で理由もなく体重が2～3キロ減った）
- 疲れやすくなった
- 筋力が低下した（買い物で重たいものが以前より運べなくなった）
- 歩くのが遅くなった（横断歩道を青信号の間に渡りきるのが難しくなった）
- 身体の活動性が低下した（気力が出ない・趣味の集まりに行かなくなった）

このうち3つ、思い当たることのある方はフレイルの可能性があります。ぜひ、医療機関で相談してみてください。

次の4つの中で思い当たることのある方は、ぜひ、歯科医院で相談してみてください。オーラルフレイルが疑われます。

- 食事の時間が長くなった
- 良くムセル
- 無意識のうちに柔らかい物を好むようになった
- 歯磨きがおっくう

あいうべ体操!!

最後に口の簡単なリハビリを紹介したいと思います。1日30回「あ・い・う・べ」と口を思いっきり動かして発音する体操です。

このリハビリは「あいうべ体操」と言います。コツは顔をくしゃくしゃにして動かすこと、「べ」では、舌をできるだけ長く口の外に出すことです。口呼吸やアレルギー性疾患の改善に効果が期待されています。詳しくはここでは触れませんが、インターネットなどにたくさん掲載されていますので、ぜひ試してみてください。

大田歯科では、ご自宅に歯科医師と歯科衛生士がお伺いして歯科治療を行う、往診を行っております。お気軽にお問合せください。

皆さんの健康寿命を伸ばすため、お役に立てれば幸いです。

認知症Q&A

回答は、グループホームしおかぜ所長　大澤千恵子さん

Q Aさんは自分の家なのに「家に帰る」と言います。どうすればよいですか？

A 認知症には、見当識障害といって、今の季節や月日、時間が分からない、この場所がわからないなどの症状があります。Aさんにとって今は30歳で、そのころ住んでいた昔の家が自分の家なのかもしれません。あるいは、今いる場所が自分にとって「居心地の悪さ」があってそう言わせるのかもしれません。

対応としては、「送っていきましょう」と一緒に家を出て一回りすると、そのうちに「家に帰る」を忘れることもあります。また「その前にお茶を飲んで出かけましょう」とお茶を飲んだり、「この洗濯物をたたんでくれませんか?」など、本人の好きなお仕事を依頼してみるのもよいでしょう。Aさんに「あなたには、ここの場所にいていただくとありがたいのです」というメッセージを送りましょう。

「戦場ぬ止み（いくさばぬとぅどぅみ）」上映会のご案内

2014年8月14日、辺野古沖は「包囲」された。日本人が知っている「基地問題」は虚像かもしれないースクリーンに叩きつける伝えきれない沖縄。

監督：三上智恵　／　音楽：小室等
ナレーション：Cocco

会場：アプリコ小ホール（JR蒲田駅東口）
日時：5月11日(水)
①14時～　②18時30分～
料金：前売り 1,000円（当日 1,200円）
中高生　800円
主催：大田九条の会
お問合は　大田九条の会（080-2025-3799）へ

らくだカフェのご案内

福祉用具や自助具の展示や介護保険の相談が無料でできます。お気軽にお立ち寄りください。毎月第４金曜日の10時～ 15時までオープンしています。

毎回「いきいき体操」も２回行います。

１回目＝11時～ 11時30分
２回目＝13時～ 13時30分
場所は　城南医薬保健協働本部
（大田区大森東４－18－３）
大田歯科の前にあるファミリーマートの隣です。

主催：城南３法人介護事業部
お問合せは生協本部野口まで
（3762－0266）

福祉タクシー　らくだ

タクシー運賃・料金は普通タクシーと同じ初乗運賃730円です。福祉タクシー「らくだ」は、車いすに乗ったまま、安全運転でお送りいたします。付き添いの方も３人までお乗りいただけます。

通常のご利用の場合、運賃のほか迎車回送料金（１回300円）と時間指定予約料金（１回につき400円）が加算されます。

寝台車両の運賃は国土交通省認可料金です。
（営業所へお問い合わせください）
営業時間　午前７時～午後７時
受　　付　午前９時～午後５時
日曜日定休

本社営業所
TEL 3763-0204　FAX 5762-8569

『薬剤師さんをご紹介ください』

（株）城南医薬保健協働
（URL）　http://jyounaniyaku.co.jp

本部	大田区大森東4－18－3 tel. 3298－2421
大森薬局	大田区大森中1－22－1 tel. 3298－4901
うのき薬局	大田区鵜の木2－2－9 tel. 5482－8931
東六郷一丁目薬局	大田区東六郷1－24－16 tel. 5714－4193
みつぎ薬局	品川区西品川2－6－4 tel. 3493－1493
目黒本町薬局	目黒区目黒本町6－6－5 tel. 5720－5048
上目黒４丁目薬局	目黒区上目黒4－21－9 tel. 5724－4193
介護ショップらくだ	大田区大森東3－9－18 tel. 5762-8568