



# ヘルスアップ ニュース

## 11月号 [Vol.112] フジカワ調剤薬局

11月号 令和5年11月1日  
発行所 フジカワ調剤薬局  
東みよし町昼間923-1  
電話 79-2014 FAX 79-2868

『元氣創造』 “健康でイキイキ・わくわく明るい人に”

### —健康歳時記—

## “オーラルフレイル” ～健口は健康長寿のカギ～

### ●オーラルフレイルとは？●

「オーラル」は「口腔」と「フレイル」は「虚弱」という意味で、「オーラルフレイル」とは口腔機能の衰えが全身の老化につながる、という考え方です。「口の衰え」は身体的、精神的、社会的な健康と大きな関わりを持っています。

### ●オーラルフレイルと心身機能の関係●

オーラルフレイルはいくつかの段階を踏んで進行していきます。まず、口腔機能への関心が低下して、むし歯や歯周病などになり、歯が抜けたり痛みが出てきます。すると、口腔機能が低下して、会話や食事に不具合が出るようになり、食欲が低下したり、日常の活動範囲が狭くなったりします。噛む力や舌の筋力が衰えれば、食べる量も低下して、低栄養の状態になりますし、会話が減れば社会的に孤立していきます。さらに機能が低下すると、咀嚼や嚥下に障害が起こり、要介護の状態になってしまうこともあります。

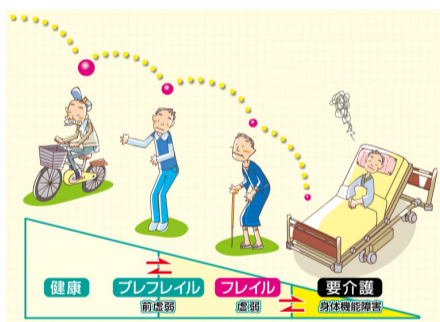


**このような自覚症状があるときには要注意！！** □1個でもあれば注意すること。

- むせやすい・食べこぼす
- 滑舌が悪い・舌が回らない
- 食欲がない・少ししか食べれない
- 柔らかい物ばかり食べる
- 口が乾く・ニオイが気になる
- 自分の歯がない・顎の力が弱い

### 【フレイルとは？】

フレイルとは、健康な状態から要介護状態になる手前の段階のことです。支援は必要としないけれど、筋力、認知機能などが以前より衰えてしまい、心身の活力が低下した状態をいいます。



要支援・要介護の前段階の状態であるフレイルは、単なる身体的機能の衰えだけではなく、精神的脆弱や社会性低下なども生じることが特徴です。

### ●オーラルフレイルの予防と対策●～口腔機能のケアをしましょう！～

- ・定期的に歯科検診を受けて口腔機能の低下を予防しましょう。
- ・虫歯や歯周病を予防するためにも、歯ブラシ、フロス、歯間ブラシ、マウスウォッシュなどを使用して口腔ケアしましょう。
- ・噛み応えのある食材を選んで良く噛んで食べることを意識し、食事の質を維持するようにしましょう。
- ・口腔機能の維持のために「口腔の体操」、「歌を歌う」、「早口言葉を言う」、「友人や家族とおしゃべりする」などをしましょう。

【噛む力・飲み込む力のトレーニング】 **パタカラ体操** (下記を意識して発音してください)

- ①「パパパパパパパパ」…唇をはじくように。
- ②「タタタタタタタタ」…舌先を上の前歯の裏につけるように。
- ③「カカカカカカカカ」…舌の奥を上あごの奥につけるように。
- ④「ララララララララ」…舌を丸め、舌先を前歯の裏につける。

※①～④を10回ずつ発音し、5セット行う。

### \*当薬局の栄養士による健康レシピ\*

#### 『白菜サラダ』

白菜には、高血圧予防に期待されているカリウムや風邪予防、免疫力アップに効果のあるビタミンCが豊富に含まれています。

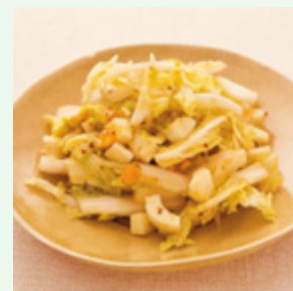
#### 【材料 (2人分)】

白菜；300g ゆで卵；1個 かつお節；1袋 (3g)

① (和風だしの素；小さじ1 砂糖；小さじ1  
マヨネーズ；大さじ3 すりゴマ；大さじ1)

#### 【作り方】

- ①白菜を太めの千切りにし茹で、粗熱が取れたら水気を切しっかり絞る。
- ②①を混ぜ合わせ、白菜、つぶしたゆで卵、かつお節を和えたら完成。



### 「花壇の土造りって結構大変なんですね！」

#### 何事も最後の詰めが肝要！」

紅葉も見頃を迎え、あたりの山々も一段と彩りを増し、秋の深まりを感じる頃となりました。先日の日曜日、お店の花壇を冬仕様に仕立てるため、きれいで元気い色合いのガーデンシクラメンを尋ねてあちこちの花屋さんをまわりやっと見つけることができました。古い土を掘り返し不要な根っこを取り除き、新たな土と混ぜ合わせた土壌を作り、そこへ適当な間隔と色合いを考えて花を植えていきます。お水をたっぷりやってよし完了！と頭をあげるともう薄暗くなっていました。結構大変だったがまずは大満足です。



東京での研修会に出掛けていた主人が帰ってきたので得意満面に報告。翌朝花壇を見た主人が「せっかくきれいな花を植えても整地がきちんとできたらんぞ」と一撃！

苦勞して植えたのにと恨みつつも、きれいに整地してくれている主人の手なみを見てびっくり。見違えるほど見栄えがよくなったではありませんか。物事やはり最後の詰めが大切なんですね。

由紀子

### \*11月のイベント情報\*

#### 『わくわくフェア』

期間 10月1日～11月30日

対象商品を2,500円以上お買い上げの方に  
**豪華景品が当たる！**

\*レオピンシリーズ・エナックW購入者の方に、  
DMハガキが届きますのでご持参下さい。

#### 《栄養士による栄養相談 開催》

ひとりひとりの生活スタイルに応じて  
食事のアドバイスをいたします。

月曜日～金曜日 10:00～16:00

\*参加無料、要予約制 お気楽にご相談下さい。

◎三好スタンプ2倍セール

毎月第一木曜日・金曜日、開催

桐の葉のばさと落ちくるおどのして  
冬ちかき山の昼のしずけさ

堀江市清 遺歌集