

暮らしの知識をお届けする薬局の広報紙「あけぼの」9・10月号



あけぼの

vol.
123

おもりの健康企画

INDEX P2.オーラルフレイル P3.嚥下の体操/私の趣味(トレイルラン)



「原爆の子の像」にて全職員で作成した折り鶴を捧げました。



8月4日～8月6日、広島で開催された原水爆禁止世界大会に参加してきました。平和公園・平和記念資料館の見学や岩国基地調査行動を通して、一瞬で壊滅的な被害を生み出す核兵器が現在も存在し、その使用をほのめかす人がいる限り、いつ誰が核兵器の被害に遭遇してもおかしくない状況に私たちは立たされているのだと再認識しました。

総会では核関連の軍事費を削れば、予防出来る病気があり、飢餓問題の解消が出来ること知り、核で脅かし合いながら平和を取り繕うことで失われている命があることに憤りを覚えました。

73年前の夏、「広島にいた」これだけの理由で14万人の命が奪われました。命をつないだ被爆者は、放射線などによる後遺症に現在も苦しめられています。

現在の世界は警報が鳴るとすぐに核兵器を発射できる世界です。今年の世界大会のテーマ「核兵器のない平和で公正な世界のために」の文字通り、核兵器が飛んでくることを前提にする世界ではなく、核兵器が飛んでこない世界にするために昨年採択された核兵器禁止条約の発効が求められます。日本の署名、批准に向けた取り組みの前進が必要です。

(大野店事務/端村由貴人)

原水爆禁止
世界大会
in 広島

オーラルフレイル

健康維持には口腔も大切



みなさんは「オーラルフレイル」という言葉を耳にしたことがありますか？

英語で「オーラル」は「口腔」、「フレイル」は『虚弱』を意味します。簡単にいうと『口を介した体の衰え』のことです。高齢の方の衰えについては、介護が必要な状態にならないように身体を鍛えたり、筋力を維持したりすることが重要視されがちですが、実は健康を維持するには口も大切な役割を果たしているのです。



たしています。

オーラルフレイルは、食べ物や飲み物を飲み込む嚥下機能や、舌や唇を動かす力やスピードといった口腔機能の低下によつて『うまく噛めない、飲み込めない』という状態から始まります。うまく噛むことができないと食べられない食品が増え、食事が減り、体は弱ってしまします。加えて、口を動かす機能の低下は会話をスムーズに行えなくしてしまうため、人と会ったり外出したりすることが次第におっくうになってしまつてしまうのです。

また、薬の副作用により嚥下機能が低下してしまうこともあります。嚥下・咳反射の低下や唾液分泌を減ら

して口の中を乾燥させる副作用があるためです。例えば、抗精神病薬や抗うつ薬、一部の血圧を下げる薬やアレルギーの薬などが挙げられます。今まで飲んでいた薬が変更になった場合はよく観察をして、気になる変化を感じたら医師または薬剤師に早めに相談しましう。

噛むことの大きな効用として、認知症の予防にもつながると言われています。よく噛むことによりあごが動き、脳神経が刺激されて脳が活性化されるためです。バランスの良い食事を摂るためにも、また認知症の予防のためにも、噛みごたえのある食品も避けずに、普段からよく噛んで食べるように心がけましよう。

(中央店薬剤師)

三上 佳央里

嚥下機能

9のチェック

- 食べるスピードが遅くなり食べる量が減る
- 知らない間によだれが出る
- 咳の力が弱い
- 口の中に食べ物を長くためている
- よくむせる
- うがいがうまくできない
- 口からよくこぼす
- 痰がからみやすい
- 声がかすれる



嚥下の体操

(摂食機能訓練)

食事のときに、最近むせやすい、口が渴きやすい、味がわからないということはありますか？

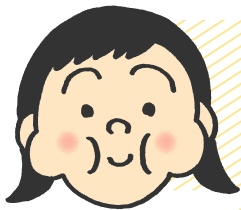
口やその周囲の「運動機能」や「飲み込み機能」が低下しているとき起こることがあります。

飲み込み機能が低下すると食道に入るべき食べ物や飲み物が気管に入ってしまう、窒息や肺炎を起こすことがあります。

嚥下体操とは、口の周りの筋肉を動かす、食事前の準備体操です。嚥下体操を続けることで、口やその周囲の運動機能や飲み込み機能を維持・向上することができます。

(中央店 薬剤師／石川 正人)

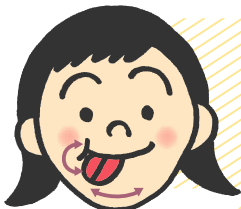
嚥下体操 を毎日の生活に取り入れよう!



口を閉じたまま頬を膨らましたり、すぼめたりする。



口を大きく開けて、舌を出したり引っ込めたりする。



舌を出して上下に動かしたり、左右に動かしたりする。



口を閉じて、口の中の舌を上下したり、ぐるりと回したりする。



私の趣味 13

watashino syumi

山道を走る トレイルラン



ダイエット(?)のために体を動かさなければいけないと思い、山や自然が好きな私は、トレイルランを始めました。

トレイルランは平地を走るのとは違い、足元が悪い山道を走ります。同じ景色がない自然の中を走るのはとても気持ちがいいです。

先日参加した大会はとてもきつかったのですが、ゴールした時の達成感は最高でした。ただ、娘に負けてしまったので、次は娘に負けないように色々な山を駆け巡り、頑張りたいと思います。

(妙見店 事務／室谷 恵美)

ケアコーポなのはな

流しそうめん

7月21日、高齢者共同住宅「ケアコーポなのはな」にて、夏の日差しを浴びながら、「流しそうめん」を入居者様やご家族様と一緒にいたしました。

そうめん台から流れてくるそうめんを今か今かと待ち構えているいくつもの箸。「いくよ〜」の声と同時に流れるそうめんを上手に取ったり、取り損ねたり。笑いと拍手の中、焼き鳥



暑い日のそうめんは格別！



を片手にノンアルコール飲料を飲み干す方や、親子でスイカを美味しく食べるなど、楽しみ方は色々。

振り返れば、私が高齢なのはなに配属された年から始めた流しそうめんは今年で7回目。今ではスタッフによるスコップ三味線等の余興も披露できるようになりました。参加される方も年々増え、今年は準備したテーブルに座りきれないほどの盛況ぶりでした。参加された皆様より「おいしかった。楽しかったよ。」とお言葉をいただき、暑さも疲れも吹き飛び、笑顔になった一日でした。

(住宅介護事業部／成田美奈子)

第11回 大間原発反対現地集会

大間原発、絶対反対!!

7月15日、本州最北端の大間町で「第11回大間原発反対現地集会」が開かれました。福島、福井、鹿児島各県や北海道泊村など原発立地自治体はじめ全国から330人が集い、「大間原発、絶対反対」の声を響かせました。当社から4名参加、私は5年ぶりに参加しました。5年前のデモ行進は、家の中から窓ガラス越しに手を振る人を見かけては、地元では原発のことを積極的に話せる空気がないと感じました。

今年のデモ行進は、住民が玄関の前に、縁側に、沿道に笑顔で手を振りながら出



きます。浅黒い肌でがっしりした体格の男性は「海が汚染されたら生活できない。マグロ漁も規制されているいま、おろたちは原発に反対しなきゃいけない」と話していました。

シュプレヒコールのリズムに乗って、「大間原発、絶対反対」を声高く元気に行進してきました。(大野店事務／柳谷 円)