

人は口から衰える ~お口元気で健康長寿~

豊頃町歯科診療所 所長 夏野伸一

フレイル（虚弱）という言葉聞いたことがあるでしょうか？ フレイルとは高齢者の心身の活動が低下している状態を指します。多くの人が健康な状態から図のような4つの段階を経て、やがて介護を要する状態に進んでしまうと考えられています。

フレイル（虚弱）の進み方

第1段階	第2段階 オーラルフレイル期	第3段階	第4段階
<ul style="list-style-type: none"> 歯の喪失 歯周病、むし歯 口への関心度の低下 活動量の低下 社会生活の広がり低下 	<ul style="list-style-type: none"> 口が温いてしゃべりにくい 水がむせる、食べこぼす 固いものが食べにくくなった 食欲の低下 食べるものが偏る 	<ul style="list-style-type: none"> 噛む力の低下 舌の動きが悪くなる 食べる量の低下 筋力、筋肉量の低下 低栄養 代謝の低下 	<ul style="list-style-type: none"> 飲み込み障害 噛む機能の不全 フレイル(虚弱) 運動、栄養障害 要介護状態

生活の質が徐々に低下 → 疾患や薬が徐々に増加

問合せ先 豊頃町歯科診療所 ☎ (574) 2531

人は口から衰えます。ぜひオーラルフレイルを理解して、健康長寿を目指しましょう。

茂岩俳句会



足音にあわて飛び立つ残る鴨
三代の笑顔揃いし端午の日
膝つけば初夏のぬくもり伝わりぬ
故郷のアスパラ送り文を待つ
腰置くに格好な石若葉風

松井 テル子
長崎 あけみ
牧野 ユキ
野田 のり子
中屋 吟月

豊寿文芸

少年よ風嘯々と山芽吹く
春風を吸って胸中空っぽなり
朝もやを切り裂くように鳥帰る
夕暮れて疲れましたと鯉のぼり
がたがたと土足で入る春嵐
限りある余生や何と日の長し
惜春の汀に消ゆる懸想文
十勝野のかげろうの中われを置く
抜けどなおこのたんぽぽは三年目
まだ蕾の花にかこつけ逢いに來る
伐られたる山よ瘦せゆく蝌蚪の水

堀田 幸子
徳田 則子
福井 一浩
前川 ひとみ
新保 幸子
堀川 富子
伊藤 泰山
海富 智恵
上田 知子
垣内 順子
佐藤 通彦



ジヤネット号! GO!



英語指導助手のジヤネットさんのエッセイ



豊頃で太陽や春の暖かいそよ風を感じることができ、とても嬉しいです。しかし、28度という温度を不思議に思うこともあります。もう夏なのでしょう。

5月の間、緑ヶ丘公園の桜の下を歩いたり、十勝が丘展望台から真っ直ぐな十勝川を眺めたり、大樹の歴舟川にかかる鯉のぼりを見に行ったりしました。5月が終わる頃には、大阪で城を巡り、たこ焼きを食べ、奈良で鹿に餌をあげ、札幌へファイターズの試合を見に行き、旭山動物園に行きます。私の2人の息子たちが、日本へ会いに来てくれるので、たくさん冒険の計画をしているところです。素晴らしい日本食や、北海道の景色、そして豊頃の皆さんを息子たちに紹介するのが楽しみです。

この記事を書いている今、外で中学生が体育祭の練習をしています。日本の伝統的なイベントを見ることは、私と息子たちにとって、とても新鮮で楽しい経験になることでしょう。

カナダではそろそろ陸上の季節が始まります。カナダ独自の競技というものはなく、“トラック・ミーツ（陸上競技会）”という典型的な幅跳び、高跳び、そして100m 走や3000m 走などの競技を行うイベントがあり

ます。私はいつも棒高跳びを楽しんで見ていました。私が高校生のときは、ハードル走をしていました。そのイベントでは砲丸投げややり投げなどの競技も見ることができます。ほとんどのトラック・ミーツの競技はオリンピックで見られるのと同じような陸上競技が行われます。

ただ小学校のトラック・ミーツは競うためではなく、楽しむために行われています。2月に行われた豊頃のミニ運動会に似ていますね。“四人五脚”ではなく二人三脚や、綱引き、“サック・レース”という子どもたちがじゃがいもの麻布に入り、ゴールまでジャンプをしていくレースなどがあります。

私は今、外で17人の生徒が同じタイミングで縄を跳んでいるのを見ています。この競技はとても印象的で、カナダでは見たことがありません。他のグループは小さいボールを高い所にあるカゴへ入れたりと、もう1つのグループは校庭をイモムシのように進んでいます。サマーランド新聞に載せる次のコラムは、この珍しい競技を説明しようと思います。

まずは初めて本州へ旅行に行きます。暑さに耐えることができますように!

我が家のアイドル

松本 脩作 <ん>
親♥和則・典子/二宮
平成28年4月19日生まれ

長谷部 蓮 <ん>
親♥啓太・真衣/茂岩栄町
平成28年4月21日生まれ

こんにちは!
甘えん坊で泣き虫の『れん』です。
お兄ちゃんのことを大好きで、いつも一緒に遊んでいます。好きな食べ物はイチゴです。よろしくね♥

こんにちは!
食いしん坊、元気いっぱい『しゅうさく』です。
乗り物が大好きで、特にトラクターとコンボがお気に入りです。遊び方が若干ハチャメチャですが、みなさん、よろしくね!