

すこやか碧南

碧南市健康を守る会 会報 No.160

碧南市老人クラブ連合会は、平成二十九年四月二十八日の総会において承認決定されました平成二十九年事業計画の基本方針に基づき「自主性」「地域性」「共同性」を基本に様々な活動に取り組んでおります。

「健康をすすめる運動」「在宅福祉を支える友愛活動」「社会奉仕活動」の全国三大運動を柱にしなが、さらに運動の活性化を図っていくことを確認し、事業の推進を致しております。

平成二十九年四月一日の碧南市老人クラブ連合会の会員数は、七三九六名で前年度より七三名の増加であります。これは会員のみなさんの運動の成果であると思えます。しかし全国老人クラブ連合会が目標の一つとしております二%増加の方針には達しておりません。会員増と基本方針に基づく活動を推進する為には、地域の会、一二七クラブの基盤強化が必要不可欠となります。これには、それぞれの地区連絡会の連携を密にし、より一層魅力ある地域の会づくりを目指し、若年会員の加入推進や、女性リーダーの参加機会

の拡大と役員登用に努め、時代の要請に応える組織づくりに努めていく必要があります。

体の健康と心の健康づくりについて、それぞれ次の活動を推進します。平成二十八年度の実績は次のとおりです。

体の健康づくり

- 一、らくらく体操 二十八地域において延六五四回、参加者延八九五五名
- 二、五大スポーツ大会
 - ・ゲートボール大会 参加者七一名
 - ・グランドゴルフ大会 参加者二六八名
 - ・リクレーション大会 参加者一五七名
 - ・ペタボード大会 参加者一五七名
 - ・歩け歩け大会 参加者三二九名

チャレンジデーにはそれぞれの地域で多くの会員が参加しました。

心の健康づくり

- 一、高齢者教室への参加
 - ・公民館事業として九教室八七回延べ参加者五二四五名で、市政、防犯、交通安全、社会見学、健康管理、防災など一〇回開講され、日々の生活に活性

化を持たせ、心の健康に寄与されています。

二、高齢者がそれぞれの趣味を生き、毎日の生活に潤いと、生きがいを持つ為に、老人憩の家を三十箇所開設し、サークル活動として絵画、手芸、書道、カラオケ教室がそれぞれ会員の自主運営により、心の健康増進につとめております。これらの成果としては、毎年十一月に開催される、市民ふれあいフェスティバルに作品を出展と老人福祉大会の芸能発表会への参加であります。

このように、体の健康と心の健康については、会員の参加により推進されており、未加入の皆様への参加により、益々その成果が上がることを希望します。



体の健康と心の健康は会員とともに

碧南市老人クラブ連合会 会長 禰宜田 知司



平成29年度市民健康教育講座

あなたの健康づくりにお役立てください。どなたでも聴講できます。ぜひお越しください。

| 日時・場所 | 演題 | 講師 |
|----------------------------------|---|--|
| 10月31日(火) PM 1:30 ~ 市役所会議室4・5 | 健康管理のお手伝い ～かかりつけ薬剤師～ | 碧南市薬剤師会 池田 増弘 先生 |
| 11月18日(土) PM 3:00 ~ 文化会館大ホール | 碧南市健康を守る会創立50周年記念講演 健康なからだは市民の宝 ～生涯健やかでいきいきと過ごせるまち 碧南市をめざして～ | 健康を守る会会長 山中 寛紀 先生 保健学博士/健康社会学者 蝦名 玲子 先生 |
| 12月19日(火) PM 1:30 ~ 市役所会議室4・5 | 健康診断での 血球検査値異常の意味合い | 碧南市民病院血液内科部長 後藤 整一 先生 |
| 1月30日(火) PM 1:30 ~ 市役所会議室4・5 | 100歳時代の健康法 | 碧南市医師会 竹内 元一 先生 |

運動で健康づくりを！ ご利用ください「筋トレルーム60」

- 場 所** ①東部市民プラザ 高齢者元気ッス館内(碧南市照光町3丁目68番地)
②農業活性化センター あおいパーク内(碧南市江口町3丁目15番地3)
- 利用時間** ①午前9時30分～12時(受付11時30分まで)
②午後1時～3時30分(受付3時まで)
- 休 館 日** 東部市民プラザ・あおいパークの休館・休園日、水曜日午後
- 対 象 者** 60歳以上の市民の方
- 利 用 料** 無料(碧南市の介護予防事業として行っています。)
- 持 ち 物** 室内用の運動靴、動きやすい服装、タオル、飲み物
- そ の 他** 安全かつ効果的にご利用いただくため、指導員を配置しています。初めてご利用の際は、利用登録、講習受講が必要です。
- 問 合 せ** 碧南市 健康課(保健センター) ☎48-3751



「東部市民プラザ」筋トレルーム60



平成29年4月にオープンした「あおいパーク」筋トレルーム60



乳幼児の口腔機能育成

(食べる機能はいつ身につけるの?)

碧南歯科医師会

鶴田 つかた

明男 あきお



私たちは普段何気なく食事をしていますが、噛む機能はいつ身につけるのでしょうか？

生まれたての赤ちゃんが授乳で母乳やミルクを飲むことは生まれ持った反射機能で、赤ちゃんが自分の意思で飲みたいわけではありません。その機能は生後5〜6ヶ月で消失する機能です。またその頃から離乳食をはじめます。

乳汁から固形物へと変わるわけですが、赤ちゃんは固形物を噛むこと、そして、舌で食塊をのど奥に送り込み、飲み込む機能を身につけていません。固形物を食べる機能は離乳食開始時期から噛む学習と訓練により習得されていきます。

基本となる食べ方を習得するのは、生まれてから3才くらいまでの短い期間です。どのくらい量を口に入口、どのように舌を使い、咀嚼して、嚥下機能につなげていくか。3才までに覚えた咀嚼と嚥下は生涯の食べ方になる

といっても良いでしょう。

厚労省による「授乳・離乳の支援ガイド」、離乳食の進め方の目安や、育児書の離乳期区分は主に月齢や食物の状態により表の区分となっております。

| |
|----------|
| 5~6ヶ月頃 |
| 初期・ゴックン期 |
| 7~8ヶ月 |
| 中期・モグモグ期 |
| 9~11ヶ月 |
| 後期・カミカミ期 |
| 11~16ヶ月 |
| 完了期 |

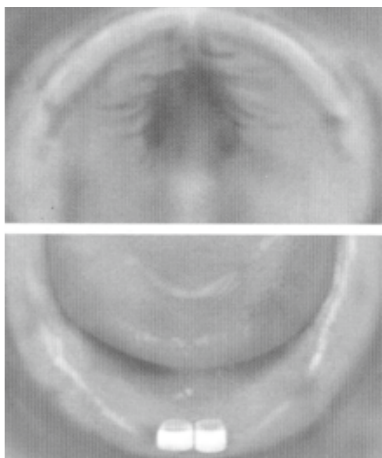
この分類方法では月齢中心で、赤ちゃんの成長の個人差が反映されていないため、多くのお母さん方が「離乳に苦労した」、「うまくいかなかった」と離乳に混乱が生じています。そこでこの目安や育児書に、赤ちゃんの乳歯の生え方状況を加えた、離乳食から幼

児食への進め方が提案されてきています。歯の生え方により、口腔機能の発達を無歯期・前歯期・奥歯期・完成期と4つのステージに分けます。この4つのステージは順々に機能を習得していくものであり、決して飛び越えて習得できません。ひとつの機能を身につけるには一月程度かかるといわれています。急がないことです。

| |
|---------------|
| 0~1才前頃 |
| 無歯期 (0~4本) |
| 1~1才半頃 |
| 前歯期 (8本) |
| 1才半~3才頃 |
| 第1・2乳臼歯が生えてくる |
| 3才以降 |
| 乳歯が生えそろう |

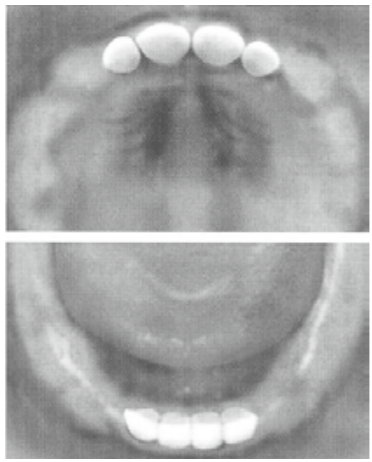
無歯期(0~1才前頃)は、上口唇を使い食べ物をとらえるという感覚を

しっかりと覚えさせる時期です。



離乳食開始のスプーン捕食のポイントには食べ物をスプーンに少量のせて下口唇に軽く当て、赤ちゃんが自分の力で上口唇を上げて食べ物をとらえるようにさせます。口唇を無視して口の奥に食べ物を運ばないように注意します。これを繰り返し行うことが、正しい食べ方を習得する最初のステップです。食べ物の固さはそのままゴックンと飲み込める流動性のあるものから始め、だんだん舌でつぶせる硬さのものに進めていきます。

前歯期(1~1才半頃)は上下8本の前歯が生えた時期で、



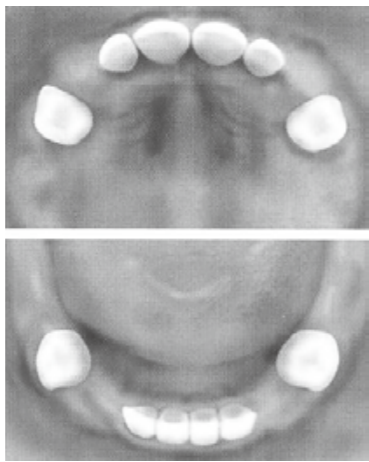
「前歯でかみ切る」ことができるようになります。「手づかみ食べ」も大切で、自分の手で口に運び、前歯でかみ切る、ということを繰り返して経験し、「一口の量」の感覚をつかむことができます。

「一口の量」を身につかない食べ方では、食べ物をマズン口の中に押し込んでしまうと、噛まずに丸飲みしてしまう癖がついてしまいます。育児書等でこの時期は離乳食の完了期とされていますが、奥歯がまだ十分に生えていないのに、離乳食完了と考え、大人と同じ硬さの食物を与えると、噛めないため、丸飲みの食べ方になります。食物は、まだ生えていない奥歯の歯ぐきでつぶせる柔らかいものが適しています。

さらに、口唇と前歯を適切に使ってつぶせない、口唇の周囲筋の口輪

筋が十分に発達せず、唇を閉じることができないため、いつも口を開けて息をする「お口ポカン」になってしまいます。

奥歯期(1才半~2才頃)は第1乳臼歯が4本生えて、奥歯で噛めるようになる時期です。



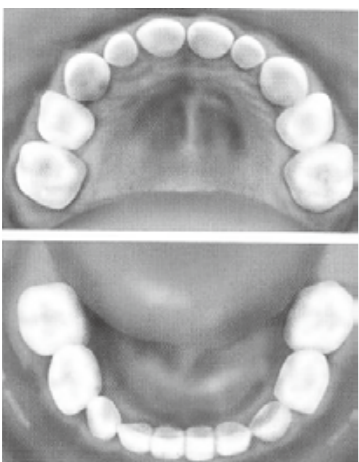
奥歯で噛む経験を通じ、食べ物が硬いのか、柔らかいのか、大きいのか、小さいのかといったことを認識できるようになります。ここでは、噛む力を育てること、咀嚼のリズムを身につけることが重要となります。食べ物を口に入れたら、子どものペースでゆっくりと咀嚼する時間を与えることです。そうすることで、舌を左右に動かして食べ物を奥歯にのせることを覚え、咀嚼のリズムを身につけ、唾液としっかり混ぜて飲み込むことを覚えていきます。第1乳臼歯4本では噛む面積が小さいので、大人と同じ硬さの食べ物はま

だ早いので噛みやすい柔らかさのものにしましょう。

(2~3才頃)第2乳臼歯が生える頃は、顎は左右に動きます。舌も前後上下左右、口の中であらゆる方向に力強く動くようになります。食べ物も「歯ぐきでつぶせる硬さ」から、「噛みつぶせる硬さ」へと移行してきます。食べ方の注意は、口唇を閉じて噛むこと、食べ物が見えない食べ方です。早食いや溜めたままの食べ方になっていないかにも注意を払いましょう。

この一連の過程を経て、3才になる頃までによやく、正しい噛み方、飲み込み方の基本を、自らの力で獲得していくのです。

完成期(3才以降)は乳歯が生えそ



咀嚼と同時に嚥下も上手になり、嚥下時は、舌を上顎(口蓋)に吸い付けるように挙上して飲み込みます。

いい嚥下とは、ゴックンとした時、口元や頤の筋肉が緊張するのではなく、どの筋肉がわずかに動く飲み込み方が正しい飲み込み方です。もし不適切な食べ方や飲み込み方の癖がついているようでしたら、ひとつ前の段階に戻った食べ方からはじめてください。

3才を目安に正しい噛み方、飲み込み方を習得することは、将来の歯科疾患と誤嚥性肺炎をはじめ全身疾患を予防するための大切な方法です。

保健センターでは、離乳食教室前期・後期・完了期の保健事業を実施しています。正しい食べ方・飲み込み方を身につけるため参加をお待ちしております。

参考文献(写真含む): 増田純一 Health Dentistry 0才から「噛む」で健康長寿
注: 咀嚼: 食物をかむこと。
嚥下: 食物をのみこむこと。
頤: 下顎の先端。

