

第5回健康サポート教室開催 オーラルフレイル予防で健康寿命をのばそう！



2019年3月18日(月) 15:00～ 第5回目となるうしおだグループと市民の健康サポート教室が行われました。  
今回のテーマは「オーラルフレイルを予防して、健康寿命を延ばそう!!」、講師は汐田総合病院 歯科口腔外科医師 時崎洋先生でした。  
オーラルフレイルとは口に関する“ささいな衰え”を放置することにより、口腔機能の低下⇒食べる機能の低下⇒さらには心身の機能低下にまでつながる“負の連鎖”の概念です。

そんなお口の衰えを予防するために体を鍛えることと同じ、お口周りや舌の筋力トレーニングをお勧めしています。「ぱ・た・か体操」や開口訓練等の紹介がありますが、一番お手軽だと思ったのは、朝と夜ガムを噛むことです。

講演の後には、山下歯科衛生士による舌の体操や唾液腺マッサージの紹介や「舌圧計」という舌の力を計る機械のデモンストレーションも行われました。

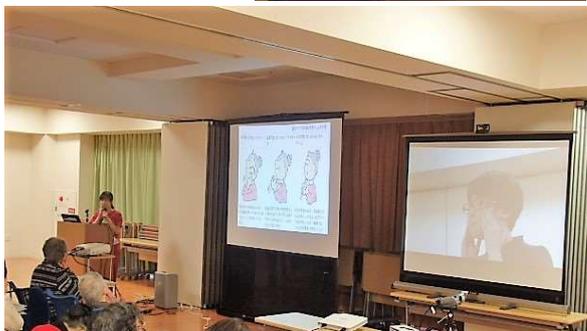
オーラルフレイルとは

噛めない食品の増加

食欲低下  
かむ力の低下

低栄養・筋肉減少症

食べる機能脳障害



鶴見病院連携実務者会議へ参加しました

3月18(月) 鶴見区内の連携実務者会議がおこなわれ、汐田病院も参加してきました。これは区内の病院連携実務者が連携について話し合うものです。地域包括ケア時代に入り、地域内での病院ごとの機能を互いに理解し、その違いを超えて、地域で生活する患者様をどう支えていくのか課題です？

会議の中では横浜市医療局より「もしも手帳」についての紹介がありました。これは「人生の最終段階」で医療やケアについてどう考えるか、元気なうちから考えるきっかけを目指し作られたもので市内の薬局で配布されているそうです。

「老後の資金がありません」

「結婚式に600万！」からはじまる50代後半の夫婦の物語。ちょっと頼りない長女が地方の名家の息子と結婚するがために結局500万の出費、かねてより豪華ケアハウスにいる姑に仕送り毎月9万・・・続いてかつて老舗和菓子屋主だった舅の葬儀に長男だからと押し付けられ400万！老後の資金の1200万の貯蓄が激減！しかも退職金をあてにしていた夫はリストラにあい妻もパート契約更新されず・・・とうとう妻は反対を押し切りケアハウスを解約し姑と同居することに・・・と押し寄せる災難に奮闘する妻のお話。でもどれも普通の暮らしにあり得る事ばかり。「不要なのは不相応な見栄、必要なのは友人」を実感した。笑いながらも考えさせられる1冊です。  
Y.M



垣谷 美雨著  
中公文庫

メモリーカフェ



認知症にまつわる悩み、専門スタッフに相談できます

- ・汐田総合病院 会場：ラウンジびゅあ（病院2階）  
4月11日(木) 5月9日(木) 14:00-16:00
- ・うしおだ診療所 会場：友の会汐田・向井町支部事務所  
4月11日(木) 5月9日(木) 13:30-15:30



うしおだ総合ケアセンター  
We aim to build a non-discriminatory Integrated Community Care System that supports all