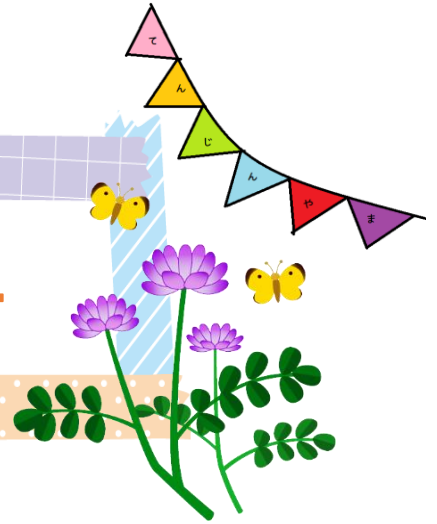


令和3年5月号



◆今月は、新型コロナウイルスの感染拡大防止に伴い閉館させていただいておりました。



芋の苗付け



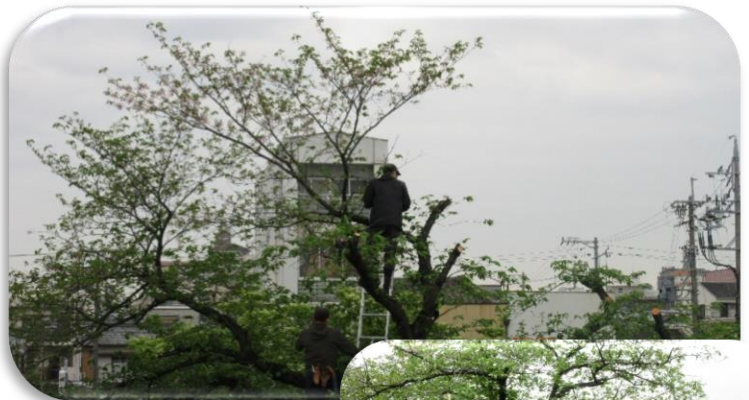
毎年、秋に実施される西児童館とのコラボイベント『芋ほり』に向け当館の畑で芋の苗付けを行いました!!
今年の芋の出来具合はどうでしょう?
今からとても楽しみです♪



桜の木の剪定



当館のシンボルツリーでもある桜の木。しかしながら老朽化し強風等により倒木の危険もあることから一部の枝を伐採することとなりました。
毎年、通勤や通学、お散歩などなど行きかう方々の目を楽しませてくれているこの桜。切った表面には業者さんがお薬を塗布してくれました。来年の春もきれいに咲いてくれますように!!!





お知らせ



5月に予定しておりました高力体操講座及びレッツコグニサイズ講座は、緊急事態宣言の発令に伴い中止とさせて頂きました。楽しみにされていた方、ごめんなさい。
安全が確保され実施できる時期がきましたら再び企画を予定しております。
今しばらくお待ちくださいませ。

オーラルフレイルって何?



「お口の健康」から始まるフレイル予防について西区 花の木にある伊藤歯科医院の先生方からお話を伺いました。

フレイルとは、「虚弱」を意味しており、加齢とともに運動機能や認知機能が低下し、要介護に至る前の状態であると位置付けられています。

全身のフレイルは口から始まります。これを「オーラルフレイル」といいます。具体的には「滑舌の低下」「食べこぼし」「わずかなむせ」「噛めない食品が増える」というような症状です。口腔機能のわずかな衰えが全身的なフレイルにつながるため、口腔機能の衰えを見つけ、早期に対応できるのが「かかりつけ歯科医」です。

「噛みにくい」「唾が出にくい」「飲み込みにくい」など、些細な変化を感じたら、まずは歯科医院で相談してみてください。例えば、滑舌を良くするための発音運動「パ・タ・カ・ラ」、唾液の分泌を改善するための唾液腺マッサージ等、有効な対策もあります。口腔機能管理を徹底すると、例えば体の手術での入院期間や薬剤の投与期間が短くなるという報告もあります。

皆様一人一人が食後の口腔清掃により口腔健康管理を行い、かかりつけ歯科医院で定期健診と口腔機能管理を継続して行うことが全身的なフレイルの予防につながります。

「広報なごや」の2月号にもフレイルに関する記事が掲載されていますので一度お目通しください。

伊藤歯科医院

院長 博士(歯学) 伊藤 利樹

博士(医学) 伊藤 智康