



今回は、自分に合った栄養量が簡単に分かる「手ばかり栄養法」を紹介します。

## 手ばかり栄養法

「バランスよく食べるように気をつけているけれど、何をどのくらい食べたらいいの？」そのような時にバランスの良い食事をする方法として、自分の手を使う方法があります。自分の手を使って量るので、はかりもカロリー計算も必要ありません。簡単なのでぜひやってみてください。

### 1日にこれだけは食べましょう

<b>しっかり食べる</b>  魚 たまご 肉 とうふ	<b>たっぷり食べる</b>  両手1杯の 緑黄色野菜 両手2杯の その他の野菜	<b>ほどほどに食べる</b>  人差し指と 親指の輪の 中に入る果物	<b>その他に</b> ごはん じゃがいも 牛乳 毎食軽く1杯～1.5杯 (活動量によって変わる) 中1個くらい 200ml
--------------------------------------	---	---	--

(資料参考：ヘルスプランニング・あいち2004)

※医療機関から栄養指導を受けている方は、その指示に従ってください。

問合せ 長寿生きがい課 ☎62-0718

### 成年後見制度を「存じですか？」

認知症、知的障害、精神障害などにより判断能力が十分でない方が安心して生活を送れるよう、法的に権限を与えられた支援者（後見人など）がその人の権利と財産を守る制度です。後見人などの主な役割には、預貯金の管理を行う「財産管理」と、介護や医療のサービスの手続きなどを行う「身上保護」があります。

**制度を詳しく知りたい方は**

- 厚生労働省ウェブサイト「成年後見制度利用促進のご案内」
- 裁判所ウェブサイト（後見ポータルサイト）

地域包括支援センター

こちら 嵐山町役場 長寿生きがい課内

## 地域包括支援センターです

シニアの皆さんの総合相談窓口!

問合せ ☎62-0718

### こんなとき、成年後見制度が利用できます

#### 任意後見

将来、認知症になった時に、財産の管理等が心配。

身よりがいがないので認知症になった後の生活が不安。



あらかじめ本人自ら選んだ人（任意後見人）に、代わりにしてもらいたいことを契約で決めておけます。

#### 法定後見

判断能力が不十分で契約や手続きがとどこおる。

物忘れがひどくなりだまされて借金を繰り返す。

認知症の親が、訪問販売で必要のない商品を次々と買ってしまう。



成年後見人等が本人に代わって、契約や手続きをしてくれます。

成年後見人等が不当な契約を取り消してくれます。

### 「嵐カフェ」掲示板

●嵐カフェ ウェルシア ☎62-0718  
 日時：1月11日(火) 10時～12時  
 場所：ウェルシア嵐山東口店内  
 参加費：100円

●プチカフェ ☎62-2552  
 日時：1月19日(水) 13時30分～15時30分  
 場所：プチモンド本社(菅谷140-5)  
 参加費：200円

※講座やカフェは新型コロナウイルス感染症の状況により中止や延期となる可能性があります。

### 認知症サポーター養成講座

町では、認知症になっても暮らしやすい町を目指し、認知症の人やその家族をそっと見守ることのできる「認知症サポーター」を養成しています。

どなたでもご参加いただける講座を開催します。

日時：1月15日(土) 14時～15時30分  
 場所：役場町民ホール  
 内容：認知症についての基本的な知識  
 定員：20名(申込順)  
 参加費：無料  
 持ち物：筆記用具

※当日は入口にて検温を行います。  
 ※マスク着用の上、ご参加ください。

申込み・問合せ：地域包括支援センター



#### 唾液の働き

Spalte des Doktors  
 医師のコラム

口の中を常に潤している唾液は主に耳下腺、顎下腺、舌下腺の三大唾液腺という組織から分泌され、頬や下前歯の裏の舌の下あたりから口の中へ出てきます。この付近は、唾液がよくあたるため、唾液の恩恵を多く受けることができます。

食後の口の中は、むし歯菌にとって歯を溶かすための酸を作る材料となる糖分が豊富になっているため、最もむし歯になりやすい状態になっています。唾液が唾液が出てくるところは、それらを洗い流して綺麗にしています。一方、唾液の出口から遠いところは、唾液の流れが少ないため洗い流すのがうまくできず、むし歯になりやすくなってしまいます。

唾液は、他にもいろいろな働きをしています。唾液のなかにはアミラーゼという消化酵素が入っていて、食べたものを最初に分解し始めます。そして、その後送り込まれる胃や腸での消化吸収を素早く行えるように助けます。また、唾液に含まれる成分にはむし歯

以外の細菌を抑える免疫物質や、抗菌物質も入っていて、がんの発生物質に対して働くことが知られています。そして、唾液自体も口腔内を湿らせるため入れ歯の維持力にも役立ちます。吸着しやすくなるためです。

唾液の分泌が悪くなると、口の中が乾燥します。これを口腔乾燥といいますが、原因は口呼吸や唾液腺疾患、放射線治療や薬物による副作用、内分泌や代謝異常、精神的な不安、緊張や怒りなどや、高齢で唾液腺の機能が低下することも原因です。口が乾燥するとむし歯になりやすくなり、粘膜も切れやすくなって出血したり、さらに物を噛んだり飲み込みにくくなったり、味覚の異常、会話の異常、義歯がうまく使えなくなったりします。唾液の働きは重要なので唾液の分泌をよくするためによく噛んだり、水分をしっかりと飲みましょう。

嵐山歯科クリニック  
 住所 嵐山町むさし台1-33-10  
 電話 ☎62-11837  
 診療科目 歯科・小児歯科  
 診療時間 9時30分～12時  
 15時～19時  
 休診日 木曜、日曜、祝日