

こちろ 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

## 「オーラルフレイル」をご存知ですか？

お口の機能をチェックしてみましょう

### チェックシート

- 「たくあん」くらいの硬さの食べ物が噛み切りにくくなった
- 水や汁物でもせることが多くなった
- 家族や友人から聞き返されるが増えた
- 自分の口臭が気になる
- 口がよく乾くようになった

チェックシートの5項目のうち、1つでも当てはまる項目がある人は「オーラルフレイル」の疑いがあります。

### ▼「オーラルフレイル」とは？

歯、舌、口周りの筋肉、喉など、お口に関係するさまざまな機能の「ささいな衰え」のことをいいます。  
この状態を、単なる老化現象として放置していると、十分な食事をとれず栄養不足になり、筋力や免疫力の低下につながります。また、コミュニケーションに支障をきたすこともあります。



### ▼寝たきりや肺炎の原因にも

オーラルフレイルを放置してしまつと、体力とともに脳も衰え、寝たきりや認知症、飲み込みの機能の低下による「誤嚥（ごえん）性肺炎」など命に関わることもあります。  
現在、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、人と会う機会や外出を控える中で、オーラルフレイルに陥りやすくなっています。

### ▼「オーラルフレイル」を予防・改善しましょう

#### ◆唾液腺マッサージ◆

唾液には口の中を清潔に保つたり、消化などを助け、食事を美味しく感じる効果があります。



【耳下腺マッサージ】  
両ほほに親指以外の4本の指を添えて、奥歯の周辺をグルグル回転させてもみほぐす



【顎下腺マッサージ】  
親指をあごの内側にあて、耳の下からあご先まで押していく



【舌下腺マッサージ】  
親指の腹を使い、あごの下側を軽く押すようにマッサージする

#### ◆音読◆

新聞などをしつかりと声を出して読むこともお口の運動になります。

#### ◆パタカラ体操◆

むせを予防することで、肺炎の予防にもなります。



速く、はっきりと大きな声で「パパパ、タタタ、カカカ、ラララ」「パタカラ、パタカラ・・・」と続けて、各5回ずつを目安に発音してみましょう

※イラスト：Copyright2006 歯学歯学クラブ All Rights Reserved. (原作：木村重子、絵：松村暁、編集：古山裕美) より

### 「嵐カフェ」掲示板



●嵐カフェ ☎62-0718  
日時：3月9日(火) 10時～12時  
場所：ウエルシア嵐山東口店内  
参加費：100円  
●プチカフェ ☎62-25552  
日時：3月17日(水) 13時30分～15時30分  
場所：(社)プチモンド本社  
参加費：200円  
問合せ：一般社団法人プチモンド  
※感染拡大状況により、開催を見合わせる場合があります

## 教育相談室

# 見えない心をみつめて 思いやれる目と心をもって

人の心を読む  
み取るときに

は何を目安にしますか。

昔は子供の数も多く、親以外に祖父母や親戚、近所付き合い、地域の活動も頻繁にあつて、多くの人の関わりを通じて、様々な感情を自然と学ぶことができました。子供の遊びも、外で相談して創り出す遊びが多くありました。そのような体験や関わりの中で、子供も大人も、様々な感情を自然と学び成長します。

技術が進歩して、携帯やインターネット、ゲームなど便利なものがたくさんあふれ、人と直接関わる事が減ってしまった今日、感情の整理やコントロールが苦手な、自分の気持ちをうまく言葉にできない人や子供が多くいるように思います。言葉に表れない、揺れ動く心をどのようにすればわかてあげられるのでしょうか。

心は顔、表情に表れます。楽しいときや嬉しいときは目が輝き、顔全体が明るくなります。体調が悪い時や悩み事や心配があつたり、元気がない時は、顔色が悪かつたり、表情が暗くなります。一見元気づいて見える中にも悩みや心配ごとがあり、見過ごしてしまふような場合もあります。そうならないように、瞳の奥まで見つめて、元氣かな、大丈夫かなと本当の心を読み取れたらと思います。

心は字にも表れます。自信がない時や何か心に心配事がある時などは、薄く小さくなつたり、斜めになつたり、字自体が揺れてしまふこともあります。学校で子供たちの字を見ると、その日その日で字が違います。ノートや宿題の字から、子供たちの心を少しでも読み取れたらと思います。

通信機器が発達している今では、電車の中でも家でも、皆それぞれ

それぞれの機器と向き合っている時間が多くあり、顔をじっくり見たり、時間をかけて話をする機会が減ってきているように思います。

SNSなど活字を通しての会話も増え、年賀状なども印字になりました。学習でもタブレット学習が導入されることになり、便利になると同時に、字から様子を感じ取る機会が減っている現状があります。そんな今だからこそ、心を読む力が必要だと思っています。

大学生の時にある先生から教えたもらった言葉があります。「人間はマグカップだよ。マグカップはほとんどが丸い形で、一か所だけ持つ所がとびだしている。とんがって見える子(人)にもたくさんの丸く穏やかで優しい気持ちがあることを忘れてはならないよ。逆に、穏やかそうに見える子(人)にもとんがる部分や悩みもある。見える部分で判断してはい

けない、何か理由があつて一部分がとがっているだけで、丸い部分がたくさんあることを思いやることが大切だよ。」という言葉です。見える部分だけで判断せずに、見えない部分を読み取ることが大切、本当にそうだなと思います。

人の心を読み取る・心の内面を理解する上で大切なのは、想像する力と気持ちに寄り添う共感する力、思いやりの気持ちを持つことだと思います。心は見えにくいもの、だからこそわかるうとすることが大切です。

進歩していく世の中、今までとは違う生活に変化していくでしょう。他人を思いやれる目と心を育てて進んでいってほしいと思います。

#### 参考文献

「いま、こどものこころがあぶない」渡辺弥生著

問合せ 教育委員会事務局 ☎62-0823

