

「総ぐるみ」新聞

NPO 総ぐるみ福祉の会事務所は日限山4・44・23（八四四一七四七七）
入会や活動のお問い合わせ先は、事務所または「日限山荘」日限山4・7・1

第八回茶話会 松尾秀生歯科医師の講演会

「おいしく食べるための歯の健康について」を話題に開催

去る十一月四日（火）午後、交流事業としての表記の第八回茶話会が、十七名の出席者を得て、日限山荘にて行われました。

岡野美樹氏の司会進行のもと、出席者から活発な発言があつて、お茶を飲みながら、お菓子（岡野氏差し入れの和菓子）をいただきながらのなごやかな茶話会となりました。

●講演会の印象

松尾先生の講演会は、十月十九日に自治会館で行われ、参加した方々から、まず講演会の印象を述べ合いました。

「判りやすい話で、良かった」「問いかけやジョークを交えての聞きやすい話で、おもしろかった」「八十歳で二〇本の自分の歯を残すのが理想という話であつたが、すでに二〇本ない人の今後の話や、入れ歯の手入れ法等を聞きたかつた」などの意見が出ました。

●食後一〇分以内の歯磨きを実行中

「今まで、習慣的に、朝起きた時と寝る前に歯磨きを行っていたのに、食後に行う重要性が良く判つたので、いつまで続くかと思ひながら、食後の歯みがきに励んでいます」という意見が、複数の出席者から出ました。また、歯一本、一本を磨くために、普通の歯ブラシの他に、幼児用の小形歯ブラシと大小歯

間ブラシ二本の計四本を使っているという意見、歯ブラシを二、三週間で変えなければならぬのは、われわれの年代ではもつたいないように思うという意見も出ました。

●歯の治療法や磨き方も変化してきている

安野たづのさんは、三十年近く前のことですが、数本残っていた歯を抜かれて、総入れ歯になつてしまったそうです。「子どもの頃は、黒砂糖をいづもなめていましたから、虫歯になつたんですよ」と言つておられました。歯の治療法も、現在は歯根を残す治療法が普及していますが、一時期、歯根を残しても治療法がないといつて、抜歯するのが普通だつた時代がありました。磨き方でも、ローリング法がよくいゝわれた頃があつたのに、現在は、歯周病予防のためにも、歯茎を歯とともに磨きなさいという指導に変化してきています。

また、最近NHK「ためしてガッテン」という番組では、歯科検診でC1の虫歯と診断されても、すぐ削つて詰めるのではなく、数年観察するのが最新治療という紹介があつたように、歯科治療法も、日進月歩のようです。

●九十歳ですべて自分の歯

今月九十歳の誕生日を迎えた浅井すみ子

さんは、すべて自分の歯で、治療した歯も数本だと話され、出席者から感嘆の声が上がりました。日頃の手入れ法を尋ねると、食後はいつも歯間ブラシで磨き、外出の際も常に歯間ブラシを持ち歩いて使うとのこと。また、ここ数年、歯医者さんの検査は受けていないそうです。菅沼永子さんも「子どもの頃は甘いものが好きでなかつたので、歯は浅井さんほどではないけど丈夫よ」といわれます。

●歯は二十八本と小学生は教わる

人間の歯は三十二本と教わつた年代が多いのですが、現在の小学生は二十八本と教わるそうです。小顔傾向の現代の子供は、「親知らず歯」が生えないケースも多い結果のようです。

●地元のお話がお話聞きたい

地元のお医者様のお話が聞けるといふことは、とても良いので、今後もぜひこのような企画を続けてほしいという意見があり、特に腰痛・膝痛に悩む人が多いので整形外科の先生の話が聞きたいという声がありました。また、誰もがなりたくない認知症の予防関係のお話聞きたいという声も出ました。

そば打ちのお知らせ

日時：十二月十九日 金曜日

昨年同様、藤井氏が友人の尾形氏と共にそば打ちを行います。
皆様のおいでをお待ちしています。

たまり場

日限山荘日誌

週二回、手づくりのおいしい昼食を提供している日限山荘、八月中はお休みでしたが、九月から再開しました。最近では、体調不良の方、またご希望によって、ご自宅まで配食しています。その近況報告です。

●九月二日(火)

ご飯

かき揚げ天ぷら

冷凍こんにやくの卵とじ

にんじんと塩昆布のごま油炒め

高菜と豆腐の炒り煮

*浅井さんよりお菓子、赤羽さんよりプリン
の差し入れあり。

参加者：男性六名、女性十名、配食五名

調理・配膳担当：河合、赤羽、杉崎、宮井、三由、森本、渡世

編み物：二名参加

●九月十九日(金)

ご飯

のっぺ汁

ふるふき大根

ツナ・アボガド・野菜のわさび醤油あえ

参加者男性四名、女性六名、配食六名

調理・配膳担当：門脇、赤羽、宮竹、三由、森本、渡世

●九月二十三日(火)

一柳芳子さんの料理差し入れによる昼食

冬瓜とえびのスープ煮

ちくわの肉詰め焼き

ご飯

さつま芋としめじのみそ汁

参加者：男性二名、女性六名、配食四名

調理・配膳担当：河合、宮井、三由、宮崎

●九月二十六日(金)

ご飯

三平汁

鶏のつくね

小松菜と笹かまぼこのごま酢あえ

じゃが芋とピーマンの炒めもの

参加者：男性四名、女性五名、配食四名

調理・配膳担当：門脇、宮竹、宮崎、三由、渡世

小高さん指導の健康体操：五名参加

●十月十日(金)

ご飯

牛肉ときのこの炒め煮

ポテトサラダ

酔いの物(わかめ・きゅうり・しらす)

しょうがの佃煮

*大橋さんより漬物、山田さんよりお米とクッキーの差し入れあり。

参加者：男性四名、女性十名、配食五名

調理・配膳担当：重高、赤羽、宮竹、三由、宮崎、渡世

●十月二十一日(火)

ご飯

豆腐とわかめのみそ汁

鶏のつくねときのこの煮物

長芋のあんかけ

*庄司さんよりりんごの差し入れあり。

参加者：男性四名、女性七名、配食五名

調理・配膳担当：河合、宮井、三由、渡世

●十月二十八日(火)

一柳芳子さんの料理差し入れによる昼食

野菜とさつま揚げの煮物

豆腐サラダ

ご飯

うずら豆の煮物

*桑田さんから柿、水口さんからカステラ・

ポテトチップス・ぶどうの差し入れあり。

参加者：男性二名、女性五名、配食六名

調理・配膳担当：河合、宮井、三由、渡世

編み物：三名参加

●十月三十一日(金)

ちらし寿司

小松菜と油揚げのみそ汁

なすといんげんのひき肉煮

トマトときのこのサラダ

*大橋さんから漬物、渡世さんから小松菜の差し入れあり。

参加者：男性三名、女性七名、配食八名

調理・配膳担当：宮崎、桑田、三由、渡世

健康体操：六名参加

●十一月十四日(金)

ご飯

みそ汁(わかめ、豆腐、つまみ菜)

ヒレカツまたはカキフライ、線切りキ

ヤベツとブロッコリー添え

大根とあさりの炒め煮

大根葉とじゃこの炒め煮

さつま芋とりんごのワイン煮

*大橋さんより漬物、渡世さんから大根とつまみ菜の差し入れあり。

参加者：男性三名、女性九名、配食六名

調理・配膳担当：重高、宮竹、宮崎、渡世

健康体操：六名参加