

いつ福しませんか



石見さくら会居宅介護支援事業所
☎ 0855-95-3262

涼風の候、みなさんいかががお過ごしでしょうか？今年暑さが厳しく、夏バテ気味になりそうですね。でも、9月はたくさんの楽しいことがありますよね。梨やピオーネなどの味覚や十五夜やお彼岸などの行事、コスモスなどお花も咲き誇り、色々な場所で秋を感じる事ができると思います。「小さい秋」を見つける楽しみを持ちながら過ごしてみたいかでしょうか。

さて、7月号では免疫力アップのための食事術をお伝えしましたが、今回は免疫力を上げる方法の第2弾として「お口の健康」の大切さをお伝えしようと思います。

歯周病を改善し、大病や老化を予防しよう！

参考文献：宝島社
「免疫力を上げる50のコツより」

歯周病の進行

健康な状態



歯垢（しこう）がたまる



歯の周辺で炎症が起こる



支える骨が溶けて歯が抜ける



歯周病でリスクが高まる病気

歯周病は「世界で最も一般的に蔓延している感染症」としてギネスブックに載るほど患者数が多い病気で、40～50代で患者数が急速に増えるようです。森永歯科医院院長の森永医師によると、「歯周病が厄介なのは、自覚症状が出にくい事で、歯茎が腫れたり、歯がぐらついたり、歯が痛いなどの症状が出る頃には、重症化していることが多い」と話されています。歯周病は単に歯を失うだけでなく、放っておくと歯周病菌やその菌が放つ毒素が歯肉から血管に侵入し、血流によって全身へと運ばれます。そうなると、身体のおちこちに慢性炎症が起きてしまいます。義歯（入れ歯）を使用している方でも歯周病菌は、お口の中に潜んでいると言われています。

歯周病と全身疾患の関係



歯周病予防の方法

歯周病を予防し、口の中の健康や心身の若さを保ち免疫力も上げていきませんか？

①歯磨きは最低1日に2回を徹底する

「歯磨きは回数が多い方が良いが、それよりも歯垢がきちんと取り除けているかが大事です（森永医師）」
デンタルフロスや歯間ブラシを使用することで歯垢の除去率がアップするようです



デンタルフロス



歯間ブラシ

②口のケアのための筋トレ

口を鍛えるおしゃべり筋トレで、口の機能を維持・強化するために今回ご紹介するのは、理学療法士の川畑 智さんが医学的根拠に基づいて色々ところで取り入れられている「パタカラ長文：パンダの宝物」の口腔体操です。

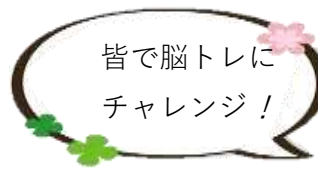
パンダの宝(タカラ)物は、パパパンダからもらったラッパ。歩いてパタパタ、鳴らしてパラパラ。高かったラッパで、財布の中(なか)は空(から)っぽ

赤文字（パタカラ）を特に意識しながら5回程度繰り返し読んでみましょう！慣れてきたら早く読んでみましょう！



今月の脳トレ

挑戦して脳の活動を高めましょう！！



漢字ジグゾークロス

「マラソン」をタテ・ヨコ・ナナメに一直線に探しましょう。「マラソン」が全部で何個あるか教えてください。すでに、線を引いているものも合わせます。

ン	マ	リ	ン	ソ	ラ	マ
ン	マ	ラ	ソ	ン	ン	フ
ソ	ソ	マ	メ	ソ	リ	マ
ン	リ	ラ	ラ	メ	ン	ラ
ソ	フ	マ	マ	ン	マ	ソ
ラ	ン	ソ	ラ	マ	フ	ン
マ	ラ	マ	ソ	リ	ラ	マ

ひらがな計算

- ① ななたすごひくろくひくにたすよん =
- ② にたすさんひくななたすはちひくさん =
- ③ ごたすはちひくにひくにひくさん =
- ④ ななひくよんたすごたすろくひくご =
- ⑤ ろくひくよんひくにたすさんたすに =
- ⑥ きゅうひくななたすにたすななたすよん =
- ⑦ よんたすななたすはちひくごひくに =
- ⑧ ななたすななひくきゅうたすにひくご =
- ⑨ よんたすよんひくにたすななひくご =
- ⑩ はちたすにひくごたすななひくいち =
- ⑪ にたすさんたすごたすよんひくごひくに =
- ⑫ ななたすごたすろくひくさんひくはちひくに =
- ⑬ ななひくさんたすよんひくごひくさんたすに =
- ⑭ さんたすきゅうたすはちたすろくひくよんひくな =
- ⑮ ろくひくにたすきゅうひくごたすはちひくさん =

この問題は「朝日雑語マガジン ハレやか 2017年夏号」より出題

問1 「日」という漢字に一本線を入れて、別な漢字を8個作ってください。

1 2 3 4

5 6 7 8

下の漢字の赤い部分は何画目でしょう。

① 希 () 画目

② 印 () 画目

③ 臣 () 画目

④ 機 () 画目

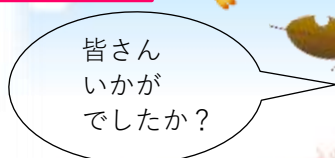
⑤ 械 () 画目

⑥ 比 () 画目

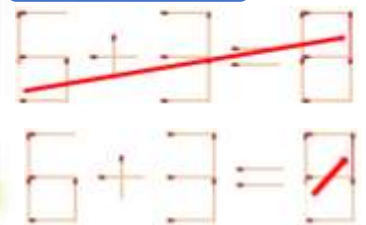
カナスケルトン

ア	ー	テ	イ	ス	ト			ジ
サ			チ			ベ	ツ	ド
ブ			ゴ	ー	グ	ル		ウ
ロ	デ	オ						ド
	パ		シ	ヤ	ン	デ	リ	ア
	ー			キ		ザ		
エ	ト			ユ		イ	ク	ラ
ン		キ	ス	ウ		ン		ベ
ム			ズ					ン
ス			ム	サ	サ	ビ		ダ
ビ	ダ	ン	シ			ル	ビ	ー

8月号の答え



マッチ棒クイズ



間違い探し

