

みんなと楽しく 介護予防 シリーズ②



お口の体操しませんか

人は、「おぎゃー」と生まれると、自然にお乳が飲めます。ところが、歳を重ねていくと、食べ物が息みちに入ってしまう「むせ」が出てきます。

これは、口・舌・のどの筋肉がスムーズに動かなくなる老化（口腔機能の低下）が原因です。

町では、口腔機能が低下していないか確認するため、毎年4月から5月に65歳以上で要介護・要支援認定を受けていない方を対象に「生活機能評価（基本チェックリスト）」を実施しています。昨年度は、2,664人に提出していただき、442人（16.6%）に口腔機能の低下が認められました。

「人生の終末まで、食べ物を自分の口から食べる」ということは誰もが抱く願いです。食べる喜びをいつまでも保つためには、お口の筋肉の老化を防ぐ「お口の体操」を行うと良いのです。

お口の体操は、会話をすること・食べ物をよく噛むことです。しかし、家族と会話をすることがなくなったり、歯の調子も悪くなりがちだと、日常生活の中では、お口の筋肉が弱くなりやすい生活を送ることが多くなります。

このような口腔機能の低下を予防するため、次の日程で、「健口（けんこう）体操」を開催します。体操は、毎日の生活の中でできるものです。当日は結核住民検診と同時に開催します。お近くの会場にお出かけください。

月日（曜）		受付時間	場 所
5月	20日（金）	9:15	春日神社（門間）
		10:30	北門間会館
		13:15	穴太部神社
		15:00	児神社
	23日（月）	9:15	スポーツ交流館
		10:30	米野会館
		13:15	下羽栗会館
	24日（火）	9:30	中央公民館
		13:00	児童館
		14:45	福祉会館
	25日（水）	9:00	笠松町役場
		10:30	厚生会館
		13:15	福祉健康センター
	27日（金）	13:15	松枝公民館

【問合先】福祉健康課

かさまつの民話『昔むかし』

金池の主①

むかし、笠町に金池という大きな池があった。ここの池は水をいっぱいたたえ、いつも青黒く光っておった。まわりには、あしやひしがおいしげって、それはそれは恐ろしいところだ。ある日、ここを通る者が、池のまんなかにポカーとおみこしの浮くのを見ると、家に帰って寝こんでしまった。また、池に石を投げると空がにわかに曇ったり、大波がたたたりした。だが、昔からここは、歯痛を止める大切な池であった。

「おっかあ、おら、歯がいとうなった。歯がいたいよう。」
小さな与助はほったたをはらしていた。

「与助、そんなに歯いたいか。そんならおとうに餅をついてもらおう。おとうが帰るまでがまんしろや。金池さまの主にたのんでみるでな。」

おっかあは仕事の手を休めていった。

「おっかあ、はよ連れてってくれや。歯あいたいもん。」

「よしよし。待っとれよ。ちゃんと連れてったるでな。」

笠町では昔から“歯痛には金池さまに餅を供えると治る”という言い伝えがあった。それをだれもが信じていた。歯痛がはじまるとふだんは恐ろしがってよりつかないこの池に、村人たちは餅を供えた。
(つづく)

