

やっばい

元気がよか！

～食べることは生きること～

地域で支える高齢者の「食」

「食」の大切さについて考えましょう

「食」は栄養を取るだけでなく、生活の楽しみや社会とのつながりなど、QOL（生活の質）の向上にも大きく影響を与えます。次回から高齢者の「食」の課題に対するさまざまな対応策やヒントなど、私たち一人ひとりができる取り組みを紹介していきます。

問 = 小林市地域包括支援センター Tel. 25-0707
 小林市西部包括支援センター Tel. 27-2552
 のじり地域包括支援センター Tel. 44-2271

高齢者の「食」の課題

高齢者の生活を支えるうえで、「食」は重要です。加齢によって食物を噛む・飲み込むといった機能の低下は低栄養や誤嚥性肺炎のリスクを高めます。また、味覚・嗅覚の衰えによる食欲不振も栄養状態悪化の一因にもなります。特に近年、1人暮らしの高齢者が増え、孤食によって栄養バランスの偏りや食事量の減少がみられる高齢者が多くなっています。経済的困窮や身体機能低下により買い物・調理が困

難になること、認知症による適切な食事の理解不足や抑うつによる食欲不振など、高齢者の食の課題には多様な背景があります。地域包括支援センターではこうした課題に対し、栄養に関する相談や調理指導の提案など、多職種連携で必要な支援につなげます。また、地域では食社会や交流会で孤食解消や社会参加を促し、ボランティアと連携した買い物支援や見守りも行われています。食に関する不安や困りごとがあるときには、気軽に相談してください。

広報紙掲載スケジュール（予定）

8月号	誰かと一緒に食べるご飯
10月号	栄養を考えしっかり食べよう！
12月号	誤嚥を防ぐ食事の工夫
2月号	楽しく食べよう！ 自分の力でいつまでも
4月号	楽しくリハビリ！ 料理リハビリのすすめ

元気の知恵袋

●問=こども課 Tel. 23-4319

～8020運動～

こどもの歯を守るためにできること



むし歯、歯周疾患の予防6選

- ① よく噛んで食べること
- ② おやつは時間を決めること
- ③ 食事をしたら歯を磨くこと
- ④ フッ化物の応用（歯磨き粉、フッ化物洗口、フッ化物塗布）
- ⑤ 定期的に歯科検診を受けること
- ⑥ 早めの治療を受けること



8020運動は「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動です。20本以上の歯があれば食生活に満足できると言われています。

「生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わえるように」という願いを込めてこの運動が始まりました。食べたいものをおいしく食べられる幸せは、何ものにも代えられません。

歯を失う主な原因は、むし歯と歯周疾患です。おやつは、子どもにとって食事の一部であり楽しみでもあります。1日2回までもあります。

子どもは「80歳まで」とし、食事とおやつの間は2時間位空けましょう。子どもの仕上げ磨きは、乳歯が生え始めた頃から、6歳臼歯が生えそろう小学校3～4年生頃までは続けたいのがよいでしょう。

歯科検診の結果で治療が必要となった人は早めに治療し、歯を失うことがないようにしましょう。

子どもの歯を守ることで、おいしく食事し、スムーズなコミュニケーションができます。そのことが、子どもの身体と心の健やかな成長につながります。

福祉情報をお届けします

社協タイムズ

地域の支え合い活動を推進する

「福祉協力員」を知っていますか？

福祉協力員の大事な役割

見守りや声かけ活動で「気付く」

活動の基本は、見守りや声かけです。日ごろのあいさつを中心に、買い物や散歩など、日常生活を過ごす中でさりげない見守りから変化に気付くことによって、事故などの発生を未然に防ぎます。



気付いたことを関係機関に「つなぐ」

さりげない見守りや声かけをする中で、困りごとを抱えた人や手助けが必要な人に気付いた時は、区長や民生委員などに連絡し、適切な福祉サービスにつなげます。



住民同士の助け合いの要

全国的な問題となっている人口減少と高齢化の進行。私たちの暮らす小林市でも同様で、高齢化率は2030年には40%を超え、高齢者世帯の23・3%が1人暮らし高齢者となる見込みです。

高齢化や人口減少の急速な進行にあわせて、地域ではさまざまな困りごとが増えてきています。身近な問題としてゴミ出しや買い物、通院などができなくなっている人も増えてきています。

福祉協力員は、身近な地域の人たちと関わり合う中で「あれ？なんか様子がいっつも違う」と感じた時に、区長や民生委員などと連携し、さまざまな福祉サービスにつなぐ役割として、地域のアンテナ役としての役割を担っている存在です。

高齢化が進み、多様化する地域の課題解決には、住民同士での助け合いが重要です。福祉協力員が増えていくことで、誰もが安心して暮らせる福祉の地域づくりにつながるのではないでしょうか。

問 小林市社会福祉協議会 Tel. 23-3466

ベジ活！

野菜は、ビタミンや食物繊維などの栄養素を豊富に含み、健康な身体を作るために欠かせない食材です。今回は歯の健康に良い働きをもつ野菜に注目していきます！

▼小林市クックパッド



問 = こども課 Tel. 23-4319

歯の健康にいい野菜をご存じですか？

栄養素	はたらき	野菜
たんぱく質	歯の主体となる象牙質のもとになる	枝豆
カルシウム	歯の表面のエナメル質を強化し、歯を丈夫にする	小松菜、モロヘイヤなどの青菜類
ビタミンC	コラーゲンの合成に不可欠で、歯茎の健康に役立つ	ピーマン、ブロッコリー
ビタミンD	歯の石灰化を調整したり、カルシウムの代謝を助ける	しいたけ、まいたけなどのきのこ類

食べ方のポイント

- Point 1** 植物性のカルシウムは体内に吸収されにくいいため、ビタミンDと組み合わせて食べるのがオススメです。
例：青菜のなめこ和えなど
- Point 2** 歯ごたえのある根菜やきのこ類を取り入れると、自然と噛む回数が増え、唾液の分泌を促し、むし歯菌の繁殖を抑えます。
例：れんこんハンバーグなど
- Point 3** ほうれん草や人参などの緑黄色野菜に加え、海藻や発酵食品をバランスよく摂取することで、免疫力アップが期待できます。
例：ほうれん草とひじきの白和えなど