

やっばい  
**元気がよか!**

**お口の健康を維持して  
身体も元気!**

お口の健康には、口腔機能（噛む力、飲み込む力）を維持し、口腔内を清潔に保つことが大切です。口腔機能が低下すると、今まで噛んでいたものが噛めなくなったり、飲み込むときにむせてしまいます。そうすると、食事量が減り、体重減少や低栄養へつながってしまいます。さらに、口腔内の

衛生状況が悪化すると誤嚥性肺炎（※）へのリスクが高くなります。

**お口の健康のためにできること**

- ・食べたら歯みがき
- ・入れ歯ははずして洗う
- ・舌の汚れも落としましょう
- ・定期的な歯科検診
- ・飲み込み機能維持のためにお口の体操をする

～お口の体操をやってみよう～

<p><b>上下の舌の 開け閉め体操</b></p> <p>吸う・飲む力をつけます</p>  <p>くちびるを破裂させるように</p>	<p><b>舌先の体操</b></p> <p>食べ物を押しつぶす力をつけます</p>  <p>舌の先を歯切れ良く</p>	<p><b>舌の奥・付け根の体操</b></p> <p>飲み込む機能を維持させます</p>  <p>舌の奥をのどに押しつけるように</p>	<p><b>舌を反らせる体操</b></p> <p>食べ物を丸める力をつけます</p>  <p>舌の先をくるくるまわして</p>
--	---	---	---

※それぞれ5回ずつを1セットとし、少しずつ増やしていきましょう

（※）誤嚥性肺炎…唾液や食物などが気管に入ってしまい、食物や唾液に含まれた細菌が気管から肺に入ることによって起こる肺炎のこと

福祉情報をお届けします

**社協タイムズ**

**生活自立相談支援センターおよび、福祉なんでも相談にご相談ください**

今年は新型コロナウイルスによって、仕事や学校、生活の状況が一変し、さまざまな心配ごとで精神的に落ち込みがちの方が増えています。また、直接的に新型コロナウイルスの影響を受け、失業などの大きなダメージを受けた方も多くおられます。社会福祉協議会の「福祉なんでも相談」では、さまざまな相談を受付けています。今年3月25日からは生活福祉資金の特例貸付として、新型コロナで収入が減ったり失業された方を対象とした「緊急小口資金」と「総合支

援資金」の窓口になっています。（令和2年12月末まで申請受付）また、「小林市生活自立相談支援センター」では家計のやりくりや仕事探しの相談などに日頃から対応しています。「住居確保給付金」の窓口にもなっており、新型コロナの影響で家賃の支払いに不安がある方も多く相談に来られています。ご相談は、電話、来所、訪問いずれでも結構です。ひとりで抱えずに気軽にご相談ください。

- 家計のやりくりや仕事の相談  
**小林市生活自立相談支援センター**  
月曜～金曜 8時30分～17時  
Tel 23-0338
- 福祉の相談なら何でも  
**福祉なんでも相談**  
月曜～金曜 8時30分～17時  
Tel 27-3277



公共機関、コンビニなどでカードを配布中です

元気の  
**知恵袋**

**変形性膝関節症  
について**

市立病院  
上通一師先生



日増しに寒さが身に染みるようになり、鍋やお湯割りが恋しい季節となりました。この時期は骨・関節を専門とする整形外科も賑わってきます。最近では、人工膝関節置換術症例が多くなってきました。

人工膝関節置換術の適応となるのは主に変形性膝関節症です。日本人の50歳以上で、2400万人の患者がいると推定されています。

長年膝関節に荷重がかかることで軟骨がすり減り、大腿骨と脛骨が直接接触することで内反変形が起こり、特に歩行を開始するときに疼痛が起こる疾患です。

変形が軽い初期にはリハビリや投薬など保存的治療を行います。しかし、変形が進んで歩行時痛により運動量が減少、さらに疼痛が増悪して

しまう「負の循環」状態になってしまうと日常生活もままならないため、人工膝関節置換術などの手術を検討することになります。

人工膝関節置換術は標準的な手術になっており、長期成績も安定しています。変性した軟骨・骨を人工関節の厚さ分切除し、靭帯バランスを整えて人工関節を骨に固着することで、スムーズな関節運動を再現し、歩行開始時痛ひいては日常生活の質を改善します。

西諸地域では80代後半になって手術を希望する人が多いですが、術後の回復などを考えると70代や80代前半の手術が望ましいです。不安はあると思いますが、それを補う大きな恩恵もある治療です。お気軽にご相談いただければ嬉しいです。

お酒を正しく上手に楽しむ  
**だれやめ通信**

第2回

**「お酒を減らすときの目標について」**

（寄稿者）

（独法）国立病院機構 肥前精神医療センター  
福田貴博先生

トロールすることが難しく、付き合いが多いと多くなってしまいがちです。

そこで、外でお酒を飲む機会が多い人は、月に1回でいいので、飲み会を断るまたはソフトドリンクだけで飲み会に参加するというのはいかがでしょうか？

お酒は少しずつ減らせば、ほろ酔いのまま、無理せず我慢せずに量を減らすことができる性質があります。自分なりの方法で、無理なく少しでもお酒を減らしていきましょう。



前回、お酒の単位について説明しました。今回はお酒を減らすときの目標についてアドバイスします。

毎日お酒を飲む人は、まず休肝日を1日だけ作ってみましょう。週に2日が理想ですが、まずは週に1回でも構いません。難しい場合は、月に1回の休肝日でも構いません。まずはできそうなところから始める事が大事です。

また、1回に飲む量を減らす場合は、ビール500ccであれば、ビール350ccに変えるのはいかがでしょうか？また、日本酒や焼酎は0.5合減らす程度から始めても構いません。焼酎5合パックが3日で無くなるのであれば、4日持たせるようにするなどの工夫でOKです。

外でお酒を飲む場合は、量をコン