

グループ桂台通信

第 223 号 2016 年 4 月
発行 グループ桂台
責任者 中村 涼子
電話・FAX 894-2735

[グループ桂台は生活支援の非営利団体です]

事務所: 〒247-0034 横浜市栄区桂台中 15-3

湘南桂台自治会事務所内

URL <http://www.katuradai.com/katuradai.html>

目次
1 面 : 第 20 回定期総会のご案内、年会費納入のお願い
2 面 : 新型栄養失調とは?
3 面 : 歯科医からのアドバイス 第 7 回 虫歯予防①
4 面 : 3 月度活動実績、ひとりごと他

第 20 回グループ桂台定期総会

定期総会を下記のとおり開催します。

日 時 : 5 月 15 日 (日) 午後 1 時 30 分 ~ 2 時 30 分

受 付 : 午後 1 時 10 分から

場 所 : 桂台地域ケアプラザ 2 階多目的ホール

* 総会資料と委任状は、グループ桂台通信 4 月号と一緒に配布します。

* 総会欠席の方は、委任状の提出をお願いします。

委任状提出〆切日 : 5 月 13 日 (金)

提出場所 : 湘南桂台自治会室外の郵便受け



❀ 年会費納入のお願い ❀

年会費 (1000 円) は 4 月 20 日 (水)
~ 5 月 13 日 (金) 午後 1 時 ~ 4 時ま
で、事務所にて受け付けます。

ただし、土・日・祝日は除きます。

総会当日も受け付けます。

* 協力会員と賛助会員の方は、会費を
事務所までお持ちくださるよう、ご協
力をお願いいたします。

* 利用会員の方は、事務所 (☎ 894-
2735) にご連絡いただければ、会
費を受け取りにご自宅までお伺いし
ます。

協力会員募集中です !

~ 楽しみながら、地域の助け合いに
参加してみませんか ~

問合せは、グループ桂台事務所まで

☎ 894-2735

月 ~ 金 午後 1 時 ~ 4 時

ただし、土・日・祝日は除きます。



新型栄養失調とは？

厚生労働省の調査によると70歳以上の5人に1人が該当すると報告されました。それは、「**新型栄養失調**」と呼ばれています。

食事をしっかりとっているつもりでも、たんぱく質などの体のもととなる栄養が足りない「**低栄養**」が原因です。

なぜ飽食の時代に高齢者の栄養失調が増えたのでしょうか。「年をとるとさっぱりしたものが好き」とか「卵や肉を食べすぎるとよくない」などの間違った知識の横行にもあるとのこと。

しかし、実際に高齢になると摂取する食べ物の量が減少したり、身体が栄養を十分に吸収することができなくなったりということもありますから、私たちは、意識的にバランスのとれた食べ物を摂り入れることが大切になります。

***チェック項目が多い人は要注意ですね！**

***食生活のチェックをしてみましょう**

- 肉類を食べない
- 油を使わない
- インスタント食品やスナック菓子が好き
- 清涼飲料水をよく飲む
- 野菜や果物を食べない
- 炭水化物が好き 他



***新型栄養失調のチェック**



- 風邪をひき易い
- 疲れやすい
- 白髪や抜け毛が増えた
- 物忘れが増えた
- 手足がしびれる
- 口内炎がしやすい
- 傷が治りにくい
- めまい、息切れ、立ちくらみがする 他

それでは、1日に必要なたんぱく質の量はどの位なのでしょう？

1日に男性60g、女性50gと言われますが、60gのたんぱく質を摂るには、お肉だけでは300g、卵だけでは10個、魚だけだと1日に3~4切れ摂らなければなりません。大変なことになります。

たんぱく質には、動物性のもの（肉、魚、卵、乳製品等）と植物性のもの（大豆等）があります。私たちは食品をバランスよくいただくことが肝要です。但し腎臓病の人は医師とよく相談してください。

たんぱく質摂取量が不足すると筋肉が減り、骨も弱くなるため、転倒や骨折を起こしやすくなり、それがきっかけで介護や支援を必要とする状態をまねくことになります。

- 歩く速度が遅くなる、
- 平地でつまずくことが多い
- 階段や坂道がつかなく感じる

などの症状は、そのサインです。

さらに大切なことは運動です。運動は、筋肉をつけ、身体機能を高め、健康寿命をのばす要素です。たんぱく質の摂取とともに、運動も忘れずに続けることが大切です。

*知り合いに「たんぱく質は缶詰の肉や魚で摂っているからいい」という高齢の男性がいました。缶詰は、量も少ないし、味付けが濃くて塩分や砂糖類も多く使用されています。時には缶詰もいいでしょうが毎日となると考えものです。

〈参考資料〉

厚生労働省ホームページ
MEIJIの食育ホームページ



歯科医からのアドバイス

桂台歯科医院 歯科医師 菅原幹大先生

第7回 虫歯予防①

今回から虫歯予防について掲載していきます。

基本的に虫歯にならないようにするには「歯磨き」です。しかし、歯ブラシ 1 本で OK とはなりません。「デンタルフロス」、「歯間ブラシ」、「フッ素物入り歯磨剤」、「フッ素物入り洗口剤」などのサポートを受けながら虫歯にならないように気をつけましょう。

では、単に「歯磨き」をしてみると言ってもどのようなことに気をつけた方がよいかお話していきます。

1. プラーク（歯垢）が付きやすい部位

- ①歯と歯茎との間（境目）
- ②歯と歯の間
- ③奥歯のかみ合わせ
- ④歯並びが悪い部分
- ⑤生えている途中の歯
- ⑥入れ歯のバネがかかっている歯の周囲
- ⑦孤立している歯の周囲

などは特に注意して磨いてください。

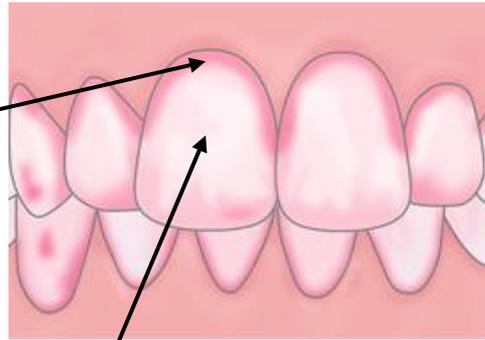


図 5

前歯の切端や豊隆部、奥歯の尖っている部分などは**自浄部位**といい、唾液の洗浄作用や、咀嚼することによる食べ物の流れや発音に伴う頬・舌・唇の動きによってプラークが付着しにくく、こそぎ落ちてしまう部分です。そのため、この部分のブラッシングはあまり神経質にならなくても良いと思います。

2. 一般的な歯ブラシの選び方

- 毛の硬さは「普通～やわらかめ」を選んでください。やわらか過ぎてもプラーク除去効果は落ちますが、硬すぎても歯茎や歯を傷めることになります。また、毛先が硬いと歯と歯の間など、すみずみまでブラシが届きにくくなってしまいます。
- 毛先や柄（持ち手）は「まっすぐ」を選ぶようにしてください。歯磨きの圧も均等にかかり、これがスタンダードです。
- 歯ブラシのサイズは、「自分の親指の幅と同じぐらいの長さ」を目安に選ぶようにしてください。また、ヘッド部の薄さもできるだけ薄いものの方が、奥歯まで届きやすいと思います。

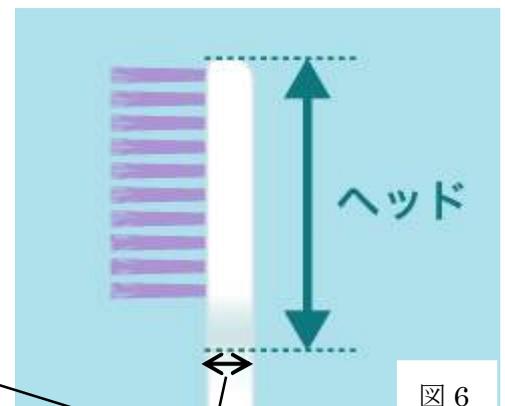


図 6

参考文献

口腔微生物学 (株)学建書院、保存修復学 医歯薬出版(株)、歯科衛生士 クインテッセンス出版、GC ホームページ
クリニカホームページ、テーマパーク 8020 ホームページ、サンスターホームページ

この度グループ桂台通信を冊子にしました。
第1巻(第1号~第110号)、第2巻(第111号~第220号)です。

通信編集委員の努力の成果です。自治会室にありますので、一度手に取ってご覧下さい。

今読んでも見劣りのしない素晴らしい内容だと自負しています。この1巻・2巻は、国立国会図書館に納めました。

(中村)



3月度活動実績

(平成28年3月31日現在)

会員数		
協力会員	利用会員	賛助会員
76名	87名*	91名
活動実績	利用者数	15名
	活動員数	12名
家事支援(掃除・料理)	46件	42.5時間
介助(通院等)・介護	10件	21.5時間
その他	3件	4.5時間
合計	59件	68.5時間
事務局電話当番	22日	66時間

*利用会員87名のうち6名は協力会員と重複しています。

地域のみな様へ

《ミセコン(店コンサート)》
日 時: 5月21日(土) 午後2時から
場 所: イトーヨーカ堂桂台店 2F
第1部 橋本一人バンド
なつかしのJ-POP(岬めぐり、ルビーの指輪、白いブランコ 他)
第2部 脳トレで元気に!

会員のみな様へ

《チケット精算日》
4月28日(木) 午後1時~4時

活動報告

3/02 「マイナンバー制度について」勉強会
/02 地域福祉連絡会
3/03 サロン「ぷらっとオアシス」
3/08 グループ桂台通信3月号発行
3/09 栄区社協在宅福祉サービス連絡会
3/13 役員会
3/14 コーディネーター会議
3/17 Nサポーターネットワーク桂台打合せ
3/19 サロン運営委員会
/19 ミセコン(店コンサート)
3/26 認知症勉強会
3/27 代表・副代表会議
3/29 湘南桂台自治会総会資料印刷

ひとりごと

どうなってるんだ この娘は

昨年の正月に、娘の口から「結婚・・・」という言葉が飛び出した。その半年ほど前に知人からあるサラリーマンを紹介されたのだが、その後なんの音沙汰もなかったのだから、自然消滅したと思っていた。

ところが、7月には籍を入れて家を出ると言い出した。料理も掃除も家では何もやることがない子が・・・。私は娘に言った。

「あと何ヵ月かしかないけど、母さんに料理教わっておけよ。これから毎日、朝食か夕飯のどちらかは作って練習してみろ」

すると、娘

「だいじょうぶだよ、ネットでレシピ見ながら作るから」

レシピを見ることと実際に調理することとは違うだろう! どうなってるんだ この娘は!

結婚して間もなく1年。少しは料理もできるようになっただろうか、二人で仲よくやっているだろうか、心配である。

子育ての下手な父



編集委員: 中村(涼)・佐藤(恵)・天明(清)・金子(多)・石川(和)