

色々な健康法がある中、結論から言いますと下記を基本として取り組んでいただきたいと思います。

水分 1日1,500ml以上又は、体重 x 30ml以上

運動 1日2 km (できれば早歩きで)

栄養 1日1,500kcal

口腔 口腔衛生及び義歯の適合性

<水分> 体内水分量は、乳幼児が体重の80%、高齢者になると50%になります。年齢が進むにつれて体内水分量は減っていきます。これは新陳代謝が異なるから。**高齢者は体内水分量が少ないため、水分の欠乏には十分に気を付けなければなりません。**仕事から経験で高齢者のほとんどの方が水分不足になっていると感じます。水分不足になると、**便秘、ぼんやりして転倒しやすくなる、身体動作の低下、唾液の減少でむせる、認知症状（認知力の低下）。**水分摂取は慣れてきますので、無理せず少しずつ**水分量を増やしていきましょう。**心不全等で水分摂取量に制限がある方は、医師に相談してください。

<運動> トイレに行くにも、お風呂に行くにも、顔を洗いに行くのも**生活の中で移動（歩行）は全てにかかわってきます。**歩ければ自立できるADL（日常生活動作）がほとんどです。健康寿命を延ばすには、**散歩する習慣を身に付ける**ことがとても大切になります。

<栄養> 低栄養が**体力を奪い、病気への抵抗力を失い、筋肉量が減少して日常生活における自立度の低下**につながることは言うまでもありません。。バランスのとれた食事をしっかり噛んで食べましょう。

<口腔> 義歯の「**適合性**」は咀嚼くそのものに重大な影響を与えて摂食嚥下全体に影響していきます。口腔機能が十分機能しないと**むせたり、認知症の原因**となることもあります。口腔衛生は後回しになりがちです。定期的に歯医者についてチェックしてもらいましょう。

働き者！ 唾液の効果

歯科
衛生士



唾液の役割をご存知でしょうか。実はとても**働き者の唾液**。1人何役と言うほどの働きをしています。

①**消化を助ける**…アミラーゼという酵素がでんぷん質を分解し、消化しやすくします！②**口腔を清潔に保つ**…お口の汚れを洗い流し、虫歯や口臭も防ぎます。③**味覚を保つ**…唾液が味のもととなる物質を運ぶことで味を感じていきます。④**食べ物を飲み込みやすくする**…唾液と混ざることによって飲み込みやすくします。⑤**口腔の健康を保つ**…お口の中の保湿、保護。唾液の中に含まれる、カルシウム、リンなどは歯の石灰化を促し、歯を強く、虫歯予防に役立ちます。⑥**全身の健康を保つ**…口から入ってくる細菌の繁殖を防ぐ「抗菌作用」を持っています！病気の原因となる活性酵素も減少させるという報告もあります。

この働き者の唾液を出やすくするためには、**唾液マッサージや舌の運動、ストレスなくゆったり過ごす**ことも大切です。また**十分な水分補給**も心がけましょう！少しずつ、こまめにとると良いと思います。

今月のスタッフのコメント

お題 **今、はまっていることは？**

介護職



T.I

ウォーキング

私が今はまっていることといえば、多少の年金をもらえるようになって妻と二人で町の小さな食堂に月に2~3回食べに行く事です。妻には昔、色々苦勞をかけっぱなしだったのでこれからずっと二人で続けていこうと思っています。

管理者



G.K

コーヒーと読書

正直あまりはまっているものがないのですが、休みの日に喫茶店に行ってコーヒーを飲みながら読書するのが好きです。ゆったりと本の世界に耽っていると、あっという間に時間が経っていて驚きます。