



生活支援コーディネーター便り vol.9



千早赤阪村社会福祉協議会

0721-72-0294



木々の緑が色濃くなりました。今年も早いもので半分が過ぎようとしています。

6月は梅雨入りのため天候が不安定になり、体調を崩しやすくなります。

栄養や睡眠、適度な運動を取り入れて、皆さま健やかな日々をお過ごしください。

歯と口の健康週間 6/4~6/10

お口の健康が全身の健康に影響を及ぼすことは広く知られるようになりました。うがいや歯磨き、舌の清掃などでお口の中を清潔に保ち、口周りや舌の体操、唾液の分泌を促すためのマッサージなどを取り入れて、お口の健康を維持しましょう。



歯に関するクイズ



問題1 奥歯が一本なくなると噛む力は？

- A ほとんどかわらない
- B 2割減る
- C 半分減る



正解は、C (半分減る)

問題2 奥歯で噛む力はどれくらい？

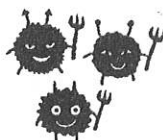
- A 10kgくらい
- B 自分の体重くらい
- C 自動車くらい



正解は、B (自分の体重くらい)

問題3 歯垢(プラーク)について正しいのはどれでしょうか？

- A 食べかすが腐ったもの
- B ぶくぶくうがいで落ちる
- C ばい菌の塊



正解は、C (ばい菌の塊)

問題4 歯が抜ける原因で一番多いとされているのはどれでしょうか？

- A 虫歯
- B 歯周病
- C 事故



正解は、B (歯周病)

8020運動とは？



「80歳になっても20本以上の自分の歯を保とう」という運動です。

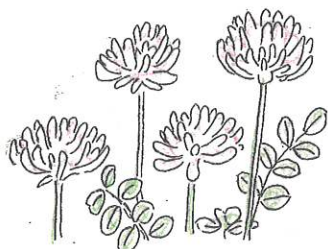
歯が多く残っている人や、歯が少なくても義歯等を入れている人では、歯が少なく義歯を入れていない人と比較して、認知症発症や、転倒する危険性が低いということがわかってきています。

ふるさとの花（都道府県の花）



今月は、岐阜県・石川県・福井県の花を紹介します！

岐阜県 れんげ草



春の優しい風景によく似合う花です。

れんげ草は今でも水田などで緑肥として栽培されています。

根に根粒バクテリアが共生し、空気中のシソを元に植物に必要な養分を作り出すことで、次の植物の肥料になるのだそうです。

石川県 クロユリ



白山の^{みだがはら}弥陀ヶ原、室堂平

（標高2300～2500m）付近に多く自生しています。白山のシンボルマークのデザインにはクロユリが用いられています。

風雪に耐えて咲く可憐な姿は、広く県民からも親しまれています。

福井県 水仙



寒い冬と日本海の荒波に耐えて可憐に咲く様子が県民性と一致することから、福井県の花に指定されました。

毎年12月下旬頃、越前海岸一帯に越前水仙が開花し始め、1月上旬から2月頃に満開を迎えます。

近年「地域でのつながりが希薄化している」とよく聞きますが、多くの人は困った時は助け合う関係を望んでいます。住み慣れた地域で自分らしく安心して暮らせるよう、お互い気にかけて、支えあう地域作り、居場所作りを目指していきます。



今月もお便りを読んでいただきありがとうございました。♪♪