

平成29年10月、ボランティアセンターから南浦小学校3年生との地域交流会の相談がありました。先生方と数回の打ち合わせを経て、交流会の内容は「小学生が高齢者とやってみようこと」、1クラス35名、4クラスが4日間来所する事が決まりました。

11月20日10時45分、元気な挨拶と共に子ども達がやってきました。

●すごろくは、盤・サイコロ・駒とも小さく、利用者様も小学生もぎこちなく寄り添いゲームを



しました。上がった利用者様には、先生からハートの折り紙のプレゼントがされ、大喜びでした。

●伝言ゲームは、他の人に聞かれないように、隣の人に言葉を伝えるゲームですが、利用者様から「皆、耳が遠いから大きな声で伝えていいかい」と提案され、先生からOKが出たので、皆に聞こえる大きな声で伝える伝言ゲームとなりました。

●紙風船は、2グループが、突いた回数を競います。2・3回戦になると緊張も取



れ、大きな声で数を数え、椅子から身を乗り出して、熱くなりました。

●最終日の小学生の歌は「もみじ」の輪唱。施設でも時々歌うので、利用者様も一緒に歌い、盛大な拍手でアンコールとなりました。

そして帰りに、エレベーターで利用者様と小学生とが乗り合わせになり、1階に着き、「ありがとう」と利用者様。すると「また来たいです」「お元気で」などと握手の手を伸ばす小学生。利用者様の目にはうつつら涙がにじんでいました。

短い時間でしたが、緊張や戸惑いもありながら、笑顔がいっぱい、楽しく過ごせました。

南浦小学校の先生、児童の皆さん、ありがとうございました。

歯と認知症の関係

ふれあいデンタルクリニック
院長 根本 祐子



歯が無くなったたり治療をした後など、噛み合わせが変化したことにより、顎関節症や頭痛、肩こり、消化不良による胃腸障害を引き起こしたことがある方は少なくないでしょう。

歯の働きは食べるという咀嚼機能だけでなく、物を噛む行為は同時に脳を刺激するということがわかっています。歯と歯を噛み合わせた時の刺激は、歯根にある歯根膜から脳に伝わり、感覚や運動、また記憶や思考、意欲を司っている部位の活性化に繋がります。そのため、残っている歯が少ない（歯が無い）ほど脳は刺激されなくなるため、記憶や学習能力に関わる海馬や意志や思考を司る前頭葉などが萎縮してしまい認知症リスクが高まるといわれています。実際「残っている歯が20本以上ある人と比べ、歯が無く入れ歯も入れていない人の認知症リスクは約2倍である」という研究結果が出ており、歯の多い人ほど、または既に自分の歯を喪失しても入れ歯やインプラント等で噛み合わせを回復できている高齢者は、年齢や生活習慣などの影響を除いても認知症になりにくく、転倒の危険性も少ないということが分かっています。

80歳になっても20本以上自分の歯があれば食生活にほぼ満足することができるといわれ、「生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わえるように」との願いを込めて平成元年より始まったのが8020運動です。

歯が多く残っていることや、既に喪失していても入れ歯等で口腔機能を維持し意識的に噛むことで脳を活性化させ、要介護になりやすい疾患を予防することが健康寿命の延伸に繋がります。

最期まで栄養バランス良く自分の口から美味しいものが食べられるよう、定期的な歯科受診をお勧めします。



◎三鷹中央病院

住所:〒181-0012 東京都三鷹市上連雀5-23-10
Tel:0422-44-6161(代) Fax:0422-48-9009

☆患者様の訴えを素直に受けとめて、
診療内容をわかりやすく説明し、最善の医療を提供します。

診療科:内科・循環器内科・内分泌科・呼吸器内科・呼吸器外科・腫瘍内科・
外科・消化器内科・消化器外科・肛門外科・脳神経外科・整形外科・
皮膚科・泌尿器科・眼科・血液内科・神経内科・乳腺外科・
リハビリテーション科・放射線科・麻酔科

人間ドック・特定検診・禁煙指導

診療時間:月~土曜日 /am9:00~12:00 pm2:00~5:30
日曜・祝日 /am9:00~12:00 (救急外来は24時間受付)

病床数:一般病床122床(看護職配置基準7対1:110床、地域包括ケア:12床)

その他:ふれあい診療所 Tel:0422-79-1313
三鷹ふれあい訪問看護ステーション Tel:0422-48-6031
ふれあいデンタルクリニック Tel:0422-29-8242



◎三鷹中央リハケアセンター

住所:〒181-0013 東京都三鷹市下連雀9-2-7
Tel:0422-70-0700(代) Fax:0422-70-0701

☆心のもった介護、看護、リハビリテーションを提供し
「在宅生活への復帰」と「自立支援」を目指します。

ベッド数:100床(一般療養100床)
4床室/19室 2床室/1室 個室/22室

施設設備:機能訓練室(207.00㎡) 機械浴室(男女別) 自立浴室

その他:通所リハビリテーション(定員60人) Tel:0422-70-0700
訪問看護ステーション Tel:0422-70-1055
居宅介護支援事業所 Tel:0422-70-1066



◎ケアコート武蔵野

住所:〒180-0023 東京都武蔵野市境南町5-10-7
Tel:0422-39-0390(代) Fax:0422-39-0392

☆利用者の皆様にとっても、そして職員にとっても、
楽しく生きがいの持てる施設づくりを目指しています。

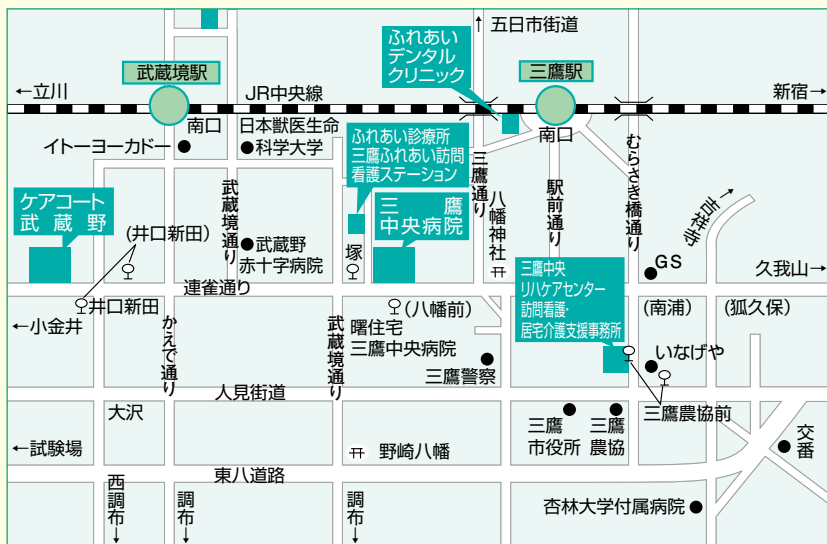
入所数:80床(9ユニット)

事業内容:特別養護老人ホーム 72床(8ユニット)
短期入所生活介護 8床(1ユニット)

特徴:○全室個室のユニットケアを実施します。
○「安心」「安全」「快適」な空間と人を大切にしたい
サービスの提供に努めます。



ACCESS



三鷹中央病院

JR中央線 三鷹駅(南口)

- 小田急バス ②「新小金井駅」行
- ②「武蔵境営業所」行
- ②「調布駅北口」行

『曙住宅・三鷹中央病院前』下車徒歩1分

- タクシー(1区間)

三鷹中央リハケアセンター

JR中央線 三鷹駅(南口)

- 小田急バス ⑧「野ヶ谷」行
- 『MCC三鷹ビル前』下車徒歩1分

JR中央線 吉祥寺駅(南口)

- 小田急バス ⑧「調布駅北口」行

京王線 仙川駅(北口)

- 小田急バス ①「三鷹駅」行
- 『三鷹農協前』下車徒歩1分

ケアコート武蔵野

JR中央線 武蔵境駅(南口)下車(徒歩15分)

- 小田急バス ③「狛江駅・狛江営業所」行
- ④「吉祥寺駅」行

『井口新田』下車徒歩1分