

中山会議

発行
北市民健康づくり中山会議
連絡先
岡山市北区谷
万成2-6-33
岡山市保健所
北区北保健センター
086-251-6515

さあ始めよう！お口の機能衰え対策を

オーラルフレイルとは、「お口の機能の虚弱」のことを言います。

お口に関する「些細な衰え」を放っておいたり、適切に対処しなかったりすると、お口の機能の低下や食べる機能の障害、さらには心身機能の低下につながる可能性があります。

大切なことは、『早めに気づき、適切な対応をとる』ことです。むせる、食べこぼす、食欲がない、軟らかいものばかり食べる、滑舌が悪い、舌が回らない、お口が乾く、あごの力が弱い、等々

このようなお口の周りの「些細な衰え」が積み重なると、オーラルフレイルに陥り病気につながります。
フレイル（虚弱状態）

とは、以上のように要介護になる手前の時期で、加齢とともに心身の活力が低下した状態のことです。早期に発見し、適切な取り組みを行うことで、また元気な状態を取り戻せる大切な時期と言つて良いでしょう。気づいたらお口の機能測定（パ・タ・カそれぞれ1秒間の発音回数を数え、唇や舌の動きを測定/6回以上を目標せし）を行い、①うがいの体操（頬に空

気を入れ、ぶくぶくと4回ずつ動かす運動）
②舌の体操（舌を上下左右、上唇・下唇全体、前後などそれぞれ交互に4回ずつ動かす体操）を行います。
岡山市ふれあい介護予防センターのホームページでは「あつ晴れ！もも太郎体操 お口の体操」の動画が視聴できます。みなさんお口の体操で、噛む力を高め、お口にさらさら潤いを与えて、機能アップを目指しましょう。

子どもの成長と外遊びについて

私は、中山小学校区で子どもの外遊びを推進する活動をしています。

みなさんは子どもの頃どんな遊びをしましたか？その遊びに理由がありましたか？遊ぶことに理

たいと思います。

子どもが遊ぶための意味

生まれてすぐの赤ちゃんは、目も耳も匂いもぼんやりとしています。座ることも、立つことも、歩くこともできません。そんな状態でも体には五感をしっかり持っています。五感とは「視覚」「聴覚」「嗅覚」「味覚」「触覚」の五つの感覚のことです。

そして生命維持のために必要な脳幹も頭の中に大事に持って生まれてきます。脳幹は自律神経の調節、ホルモン分泌、呼吸、反射などの生命維持に必要な働きを行うところです。この大切な脳の成長は五感の刺激によって促され、五感遊ぶことで刺激されます。そして、脳幹の機能は5歳までに完成すると言われています。

また、幸せホルモンと言われる「セロトニン」が活躍する神経系も5歳までにつくられます。このセロトニンは十分な睡眠と朝日を浴び、ご飯をしっかりと食べることで増量します。

以上のことから分かるように、子どもが遊ぶことは、生命維持に必要な成長をするための大切な行動と言えます。

遊び場が注目されています。「冒険遊び場」とも言われる子どもの自由に遊ぶ権利を大切にすための遊び場です。火、水、木、土の自然物やロープ、段ボール、廃材などがあり、できるだけ禁止事項をなくし、子どもの「やってみよう」が実現できる場所です。中山小学校

子どもが遊ぶことは、成長には不可欠です。そのためツールとして外遊びが最適です。子どもは、自然の中で五感すべてを研ぎ澄まし、自分で得た情報を処理して行動することを瞬時にやっています。その適応の早さに大人はついていきません。人間はアナログです。デジタル化はできません。人工物で遊ぶことも必要ですが、感情や経験からくる協調性や自己肯定感、他者を思いやる気持ちなどは機械では学ぶことはできません。便利なものばかりでなく、不便なことも楽しめることが大切です。

外遊びが大切

特に近年、岡山でも「プレーパーク」という遊び場が注目されています。「冒険遊び場」とも言われる子どもの自由に遊ぶ権利を大切にすための遊び場です。火、水、木、土の自然物やロープ、段ボール、廃材などがあり、できるだけ禁止事項をなくし、子どもの「やってみよう」が実現できる場所です。中山小学校



もっこ広場プレーパーク

区にも「もっこ広場プレーパーク」があります。活動を始めて8年目になります。小学生だった子が中学生になっても活動に参加してくれています。将来、プレーパークで育った子どもたちが、地域を岡山を日本を大切に思っ活躍してくれと信じています。

もっこ広場プレーパーク
運営委員会 弥園八重子

健康な生活を

送るために

八十路を超えたとき、一〇〇歳まで体も心も健康でいられるかなど自問自答してみた。

一〇〇歳まで生きていたとしても、心臓は動いているけど、寝たきりで周囲のことは全く分からない人間では生きている価値がない。

健康であるということとは、心身共に総合的に健康体であることが必須である。そのためには、①バランスのとれた食生活を心がける ②自分に合った運動を毎日行う ③十分な休息をとる ④長期的なストレスを溜めないようにする など考えられる。

これらのことをバランスよくクリアしないと健康的な生活は送れないと思う。④のストレスの管理について、私が実践していることを振りかえってみた。

長期的なストレスは健康に悪くリスクを高めることになる。そこでストレスを軽減する方法を見つけ、リラクセスする時間を設ける必要がある。

ストレスの発散方法は千差万別でそれぞれ人によって異なると思う。そのためにもスポーツ、旅行、絵画、料理、家庭菜園、読書、食べ歩き、花の栽培等趣味を持つことが肝要。趣味を持つと興味の



幅が広がり、人との交流も増え、会話が弾むのももちろん、夢中になると表情までが明るくなり健康的になる。

自分に合ったことを趣味としてやるから当然ストレスなんか溜まらない。人間関係も豊かになり、

教養（今日用事がある）と教育（今日行く所がある）が身につくことにつながる。

それではどんな趣味を持ってほしいか、家族の生活を健全に豊かにしてくれるような趣味に限る。さらに趣味を通じて社会奉仕が少しでもできれば一石二鳥である。

グループに入り屋外でも出来るもの、公民館講座等を通じて学べるもの、夜間や雨降りに一人で屋内でもできるものがあれば好都合である。

一人で行う趣味は、時間的な制限がないので、都合の良い時に他人に気を遣うことなくできる。そして歩くことに自信がなくなつた後期高齢者には最適と思う。

趣味に一生懸命に取り組んでいると、コミュニケーションもとれ、体も適度に動かし、認知症予防にもなり、ルンルン生活につながる。

いきいきサロン「はなの前」
代表 岸 隆敏（81歳）

「こんこちは赤ちゃん事業」に携わって

平成20年12月から始まった「こんこちは赤ちゃん事業」に携わって13年が過ぎました。

「こんこちは赤ちゃん事業」は、研修を受けた愛育委員が生後4ヶ月までの赤ちゃんのいる家庭を訪問して、絵本のプレゼントと、相談窓口などの子育て支援情報を届けている岡山市の取り組みです。

訪問ボランティアは中山学区に5名、馬屋下・桃丘・平津学区にそれぞれ2名おり、訪問時にお母さんの体調・赤ちゃんの成長の様子や心配ごとはないかなど聞かせてもらっています。

私たちの訪問が子育て相談（さんさん育児相談）の利用や地域の「おやこクラブ」への入会へとつながればと思っています。

近年、少子化で出生数も減少し、さらにコロナ



禍で2ヶ月ほど訪問できない時もあった、令和2年度・3年度は訪問件数も減ってしまいましたが、令和4年度になってからは従来の件数に戻りつつあります。

中山学区では新しく家を建て転入してこられる家庭も増えており、この13年間で一四二〇件以上の訪問をしました。

赤ちゃんに会えることは、私たちが元気をもらえるし、お母さんの笑顔を見るとほっとします。岡山市では、この事業を開始してから今年5月に9万人目の赤ちゃんの誕生を迎えました。

私たちが愛育委員は、私たちの住んでいる地域で子育てに不安や心配事もなく、全ての世代の方が健康でこころ豊かに暮らせる健康づくり運動を目指し、これからも頑張っています。

健康づくりイベント開催 11月23日（祝）

北市民健康づくり中山会議では、毎年一回健康づくりイベントを開催しています。

今年度は、11月23日

（木・祝）に馬屋下小学校で「健康づくり中山フェスタin馬屋下」を実施します。内容はウォーキング（福谷河川公園方面）

と体育館内ブースでの体力測定や健康相談・健康関連グッズの展示等です。詳細は別途チラシのご案内しますが、多くの方の参加をお待ちしています。