

9月3日(火)、第118回「ほほえみ交流カフェ」が開催されました。荒れ模様の天気の中にも拘わらず、傘をさして多くの参加者が集まりました。

シニア 18名
葛が谷地域ケアプラザ 2名
スタッフ 11名
計31名



本日の講演は葛が谷地域ケアプラザ保健師の原さんによる「口腔ケア」です。

皆さんのお手元に配られた「健口ガイド」～元気はお口のけんこうから～に沿って、原さんのお話が進められます。ひと昔前までよく見聞きした「80-20運動」を最近はほとんど聞かなくなりました。(筆者の亡くなった母親も20年以上前ですが、表彰されていたことを思い出しました) でも何故?

それは・・・・・・・・

— 今や 80歳で自分の歯が20本以上残っている人が普通になったから —
歯磨きの習慣が浸透し、虫歯の無い人が増えたので、大半の高齢者が自分の歯20本を達成している。

一方で増えているのが・・・・・・・・

— 歯周病 —

特に注意を要するのは煙草だそうで、喫煙者の歯周病割合は非喫煙者の4倍だそうです。歯周病が怖いのは歯の周囲の疾患に留まらず、歯の周囲の血管から有害な物質が全身に廻ることで、心筋梗塞や脳梗塞などのリスクが高めてしまうから。

歯のケアと言えば、まずは歯磨き

皆さん、歯ブラシの硬さはどれを選んでますか? 柔らかめ。それとも硬め?

・正解は歯ブラシは普通を選びましょう。そして、磨く前についやってしまう「あれ」・・・

・磨く前にブラシを水で濡らすのは止めましょう。磨いた後できれいに洗えば、磨く前に蒸らす必要はありません。逆に歯磨き粉が泡立ち過ぎて上手く磨けなくなると。

・磨いた後のうがいは1回で十分。歯磨き粉の薬効成分を流してしまいます。(北欧では、ペッと吐き出すだけを推奨していると聞いたことがあります)

・洗口液も有効です

でも歯ブラシだけでは、歯と歯の間の汚れや食べカスまではおとせないことも。

・面倒くさがらずに、歯間ブラシやフロスを使いましょう

歯医者さんって何となく足が遠のきがちですが、調子が悪くなってから或いは痛くなってからではなく・・・

・予防には2～3か月に一度は定期健診を受けることが重要 (筆者は何十年も前に詰め物で治療した一番奥の歯が最近痛み出し、診てもらったところ、外見上やX線でも異常は見当たりませんでした。痛みが続くので、詰め物を外してみると微細な歯のひび割れから細菌が浸透し内部が半分壊死していました。現在治療中です。若い頃にきちんと歯磨きしておけば良かったと、後悔先に立たず)

シニアが注意せねばならぬもう一つのお口廻りに起因する危険性

・オーラルフレイル

食べ物が気管支に入ってしまう「誤嚥」男女の割合は7対3で男性に多いそうです。理由は、「女性は男性に比べて良く喋る」歯に加えて、舌は口周囲の筋力の維持が誤嚥防止や、滑舌維持に大切です。そこで、

・締めくくりに「パタカラ体操」や、「健口体操」を紹介いただきました。

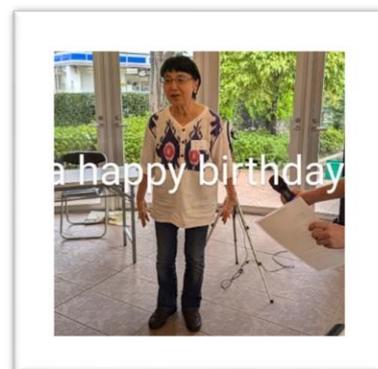
原さん、いつも貴重なお話有難うございました。



お次は「お誕生日おめでとう」です。

9月生まれの方はお一人。「だんだん皆さんの年齢に近づいてきた」とご冗談。

実年齢は決して追いついたりはしませんが、気持ちの年齢はややもすると一気に進みます。いつまでも張り切って行きましょう



そして、小泉代表の力作「横浜と都筑の歴史」の始まりです。



「横浜生まれ、横浜育ちの方は？」との問いかけに手を挙げられたのは参加者31名の中で2名。都筑区一帯はニュータウンが出来る前は「横浜のチベット」とも呼ばれた土地柄ですから、都筑区生まれが少ないのは判りますが、横浜市生まれも意外におられません。でもお集まりの皆さんが生まれた時代が第二次大戦前後だということを考えれば、当時の横浜市の人口は100万人以下で現在の四分の一しかありませんので、こんなものなのでしょう。

小泉さんのお話では、平安時代は都筑区の鶴見川、早淵川一帯は海だったそうです。貝塚が見つかるのも道理です。一帯が陸地化したのは江戸時代になってからで、それも自然にではなく、大規模な灌漑工事の結果だとは知りませんでした。

古来この地域は武蔵の国、都筑郡と呼ばれ、室町期には茅ヶ崎城があったようです。江戸期には東海道の脇道として中原街道や大山街道が通り、佐江戸や荏田は荷物の集積場、宿場としてそれなりの賑わいがあったようです。

横浜が歴史の舞台に大きく登場するのは江戸末期。ベリー来航、開港、居留地、鉄道開通と矢継ぎ早に発展の道を辿ります。この一帯の中心は都筑郡役場がおかれた川和でしたが、1939年の行政区域再編に伴い、都筑郡は川崎市と横浜市に編入

され、その名前は一旦消滅します。(筆者：この前の小選挙区改変で、都筑区と川崎市の宮前区が一つの選挙区になりましたが、昔に戻ったということかも)

ところで港北 NT 構想の歴史は意外と古く、1965年に当時の横浜市長、飛鳥田一雄が提唱した市の6大事業の一つだったそうです。構想から18年後の1983年に私たちが住む第2地区が街開き、1990年に第1地区が街開きを迎えました。当時荏田南地区は緑区の一部でしたが、1994年に緑区と港北区が緑区、青葉区、都筑区、港北区の4つに分割され、都筑の名前が復活して今日に至ります。

カフェ会場の住所は大丸ですが、古い地図を見ると、大丸→レクサス見花山、小丸→からたち公園、更に、中丸、二の丸、三の丸の表記もあり、一帯に砦のようなものが点在していたかも。小泉さん、大変興味深いお話をいただき感謝です。



お話を楽しんだあとは、体操です。足首のむくみ解消、肩回り、首回り、上体屈伸、体側ストレッチなどに挑戦し、最後は本日のテーマ「お口」に因み、アッカンペーと舌を思い切り伸ばしました。歌川さん有難うございます。

最後はいつもの「ふれあい丘の街」を合唱。週末には荏田南文化祭で歌声を披露する予定もあり、いつもにまして大きな声でうたいあげました。(その時の写真もご覧ください)

