



みゆきの里 会長
医療法人博光会 理事長

富島 三貴

みゆきの里通信第28号をお届けします。今回は御幸病院歯科のご紹介です。

みゆきの里では、ご利用者や地域の皆様の健康づくりを推進する中で、「食」を重視しております。日々の食事が健康増進と疾病予防の基礎であり、その食の基礎には農があるとの考えから、この春に「農業生産法人みゆきの里健康ファーム」を立ち上げ、御幸笛田や南阿蘇の農園でハーブを中心とした作物の生産を始めました。

また食に関しましても、6月に「健康くまもと医福食農の協議会」を設立。大学や行政、また県内で食や農に取り組んでおられる方々にお集まりいただき、熊本産

の食品を使用した健康メニューを開発して、地域の方々にレシピを普及していく事業を開始いたしております。

そして食を大事にするためには、口と歯の健康を大事にする必要があります。しっかり噛んで口から食べることの重要性は、高齢者の全身状態や精神状態にも大きな影響を及ぼすことが分かっています。御幸病院歯科は外来患者様や入院患者様のみならず、みゆきの里各施設のご利用者様、また地域の中にも出掛けて行って、皆様のお口の健康を守っております。御幸病院歯科の取り組みをご覧ください。

人が人をおもう。人が人をつつむ。



特集 健康は健やかな歯から ～コミュニケーションが紡ぐ笑顔～

- P1 会長挨拶
- P2 特集
- P5 みゆきのひとヒト人
- P6 みゆきの広場
- P7 今後の行事予定／担当医表／ニュース

「健康くまもと医福食農の協議会」第1回総会が開催



先日、「健康くまもと医福食農の協議会」がみゆきの里で設立され、6月17日（金）に第1回総会が開催されました。この協議会は、農林水産省が募集する「医福食農連携バリューチェーン構築支援事業」にみゆきの里が応募したものです。

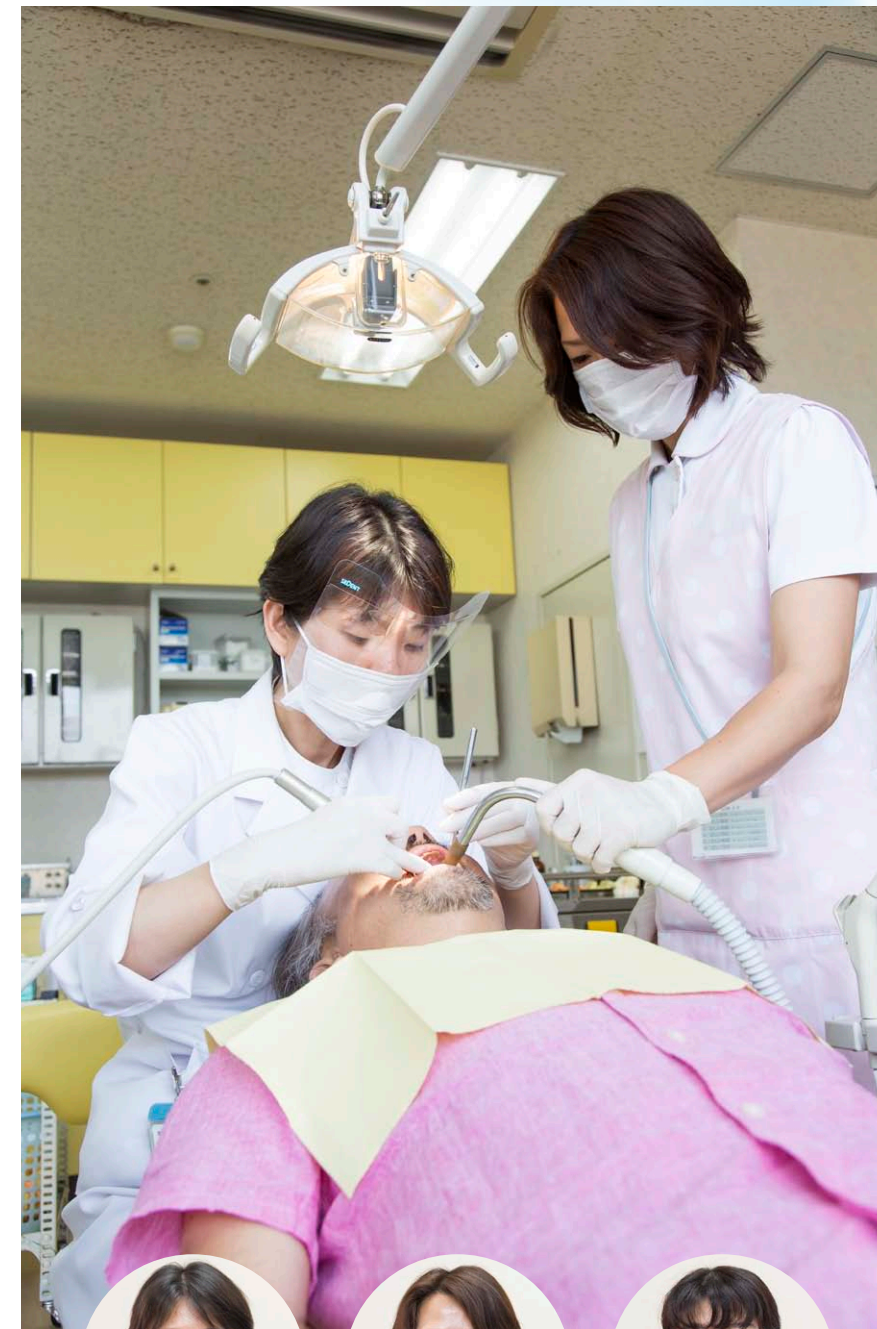
17日の第1回総会には、みゆきの里から参加したスタッフ以外にも、県内外から学識者や生産者・事業者の方々や、自治体の担当者等、総勢38名にお集まりいただき、今後協議会で推進する「地域の皆さんの健康と地産地消に貢献するため、熊本産の優れた食材を使用した健康レシピを開発し、これを広く普及させる」という事業について承認を頂きました。

総会後は、実際にレシピ集に収録するメニューを評価・選定するための、試食会が開催されました。山本総料理長以下、みゆきの里の各施設のシェフや管理栄養士の皆さんが、各自で開発したメニューについて説明する中、参加頂いた協議会メンバーの皆さんは、食事を楽しみながらも真剣に評価されていたようです。

健康くまもと医福食農の協議会は、今後も毎月レシピの開発を行いながら、来年3月までに活動成果をまとめたレシピ集を作成・発行する予定です。

健康は健やかな歯から ～コミュニケーションが紡ぐ笑顔～

「歯医者さんは怖い」「お金や時間がかかるから嫌い」そんな風に苦手意識を持っている方も多いのではないのでしょうか？ みゆきの里の歯医者さんは、とってもハートフル。一度スタッフとお話をすれば、進んで通いたくなること間違いなしです。



歯は縁の下の力持ち 全身に影響を及ぼす 歯の健康

御幸病院の一面には歯科があります。入院患者の皆様はもちろん、近隣地域の方や入院患者様のご家族まで幅広い患者様が訪れるココは、言わずと知れた口腔ケアのプロフェッショナル。院内は車椅子やベッドのままで来院でき、治療を受けられるよう、ゆったりとした空間が確保されています。治療にあたる田川医師に話を聞くと「歯は食べる、喋る以外にも、さまざまな形で健康を支えています。試みに、奥歯がつかないように唾液を飲み込んでみてください。難しいでしょう？ アゴが安定しないと、上手く飲み込むことができないんです」と教えてくれました。さらに「立ち上がるときも、必ず奥歯を噛みしめているはず」とも。私たちの思いもよらないところで、重要な役割を担っているのですね。しかし、奥歯が1本なくなってしまうと、噛む力は60%に落ちてしまうのだとか。「歯が1本抜けるだけで、喋るときに空気や食べ物がモレてしまいます。歯並びは壁になっているので、それが欠けてしまうと本来の役目を果たさなくなってしまうん



歯科医師
田川 あい



歯科衛生士
蔵原 真理



歯科助手
丸山 法美

です」と話すのは、歯科衛生士の蔵原さん。「それに、前歯が抜けてしまうと、見た目や気分にも影響がありますよね。表情が暗くなり、口元を隠しがちになります。人と会うのが億劫になってしまい、引きこもりがちになる方も多いようです」と田川先生。欠けてしまった歯を義歯で適切に補うことは、生活の質を向上させるのに高い効果を発揮するそうです。「しっかり噛めるようになると、脳の血流が20%アップするという調査結果も出ています。口内環境を整えることは、認知症予防にもなるんですよ」。

チーム医療の一員として 患者様のQOL向上を 目指す

歯科では、入院病棟や関連施設との連携にも取り組んでいます。特に、当院

で力を入れている摂食嚥下に関しては、言語聴覚士と定期的にミーティングを行い、診断結果から今後の訓練やお食事の方向性を定めていきます。「今でも覚えていてるのは、この病院に来て最初に関わらせていただいた患者様のこと。入院当初は口からお食事ができなかったのですが、他の方のお食事を羨ましそうに見ていらっやって。唾液は上手に飲み込めていましたし、食べる意欲があるなら食べてもらいましょうと食事を始めてもらいました。少しずつ食べられるようになると、みるみる元気になられて在宅復帰を果たされました。歌まで歌えるようになったそうです」と田川先生。そのようなケースは数多く、在宅復帰された患者様に往診を行うこともあるそうです。「私たちは看護師と協力して、患者様一人ひとりに適したブラッシングを指導しています」と丸山さん。口を上手く開け

られない方、歯磨きを拒否される方など、さまざまなケースに対応しています。また、特別養護老人ホーム『みゆき園』をはじめとした関連施設でも、年に1回の歯科検診、月に1回のスタッフ指導に加え、実技指導や研修も行っています。質の高い口腔ケアのためにはスタッフの教育や育成も不可欠なのです。

歯医者嫌いは もったいない！ かかりつけのメリット

「歯医者が嫌いという方は多いと思います。でも、可能な限りハードルを下げ、気軽に通える場所にしたい」と田川先生は語ります。カルテには、治療の経過以外にも、患者様とお話した内容がびっしり書き込まれているそうです。「会話をすることによって、生活環境やクセ



など、診察だけではわからない情報を得ることができます。それに普段からコミュニケーションが取れていれば、突発的なトラブル…例えば“明日、人前に出る仕事があるのに前歯が欠けちゃった!”というような際も、どうにかできる可能性が高くなるんです。切羽詰って駆け込みで受診するよりも、メリットは多いですよ」と田川先生。「ぜひ、かかりつけの歯科

を持ってください」と熱意を込めて話してくれました。

また近年の研究では、歯周病が心臓病や動脈硬化、誤嚥性肺炎といった全身の病気に関連していることが明らかになってきました。「歯周病はサイレントディーズ(静かな病気)と呼ばれていますが、自覚症状がないままに進行してしま

が進むと歯が抜けてしまうことも。早めの予防をおすすめします」と田川先生。虫歯や歯周病予防のため、地域の保育園や幼稚園でも活動を行っているそうです。「ドクターによる検診に加え、歯科衛生士がブラッシング指導やお話に伺います。小さなお子さんでも一生懸命に磨いてくれるので、嬉しいです」と丸山さん。患者様や地域の皆さんの笑顔は、何よりの励みになるそうです。「以前、100歳のお婆ちゃんに入れ歯を入れたことがあります。仕上がりを見て“こりゃよくなった～天国で主人に会っても、私とわからんパイ”と喜んでくださって。いくつになっても、女性は見た目によって気持ちの持ちようが変わるんですね。“嬉しいか～! 歯が生えてきたパイ”という認知症の患者様もいらっやいました」と微笑む田川先生。アットホームな歯科スタッフは、いつまでも「食べる楽しみ、喋る楽しみ」を謳歌するための心強い味方になってくれそうです。



アロマ教室 & お灸教室開催中！

6月6日の「健康と食のまつり」でも大好評だった、健康体験コーナー。その中でもアロマとお灸については、6月からウェルネススクエアー和楽で、教室形式で毎月開催されています。

アロマ教室は御幸病院の福原副看護部長が講師を務め、アロマの効能について学んだり、フラワーティッシュやエアフレッシュナーの作成などをお教えます。お灸教室は御幸病院の山内鍼灸マッサージ師が講師で、お灸やツボについての講義、お灸の体験等の内容となっています。

両教室とも、初心者コース・経験者コース(A・B)の3コースがあり、定員はそれぞれ10名。残念ながら、すでに



各コースが定員に達しておりますが、11月のコース終了後もこのような教室・講座を継続して行っていきたいとのことですので、今後の取り組みにご期待下さい。



みゆきの **ひとひと** 人

歯科医師

田川 あい

Ai Tagawa

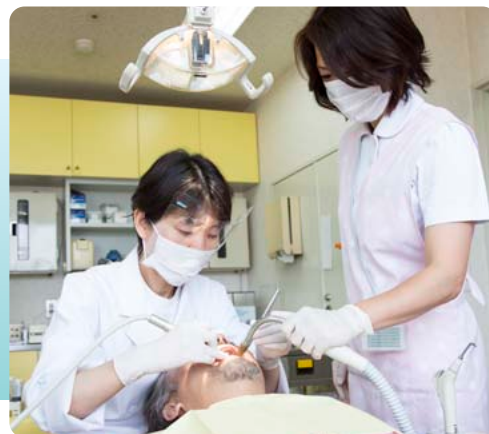
楽しく治療を受けていただけるような 対応を心がけています

歯科医師の田川あい先生は八代市出身。長崎大学歯学部を卒業後、長崎大学歯学部附属病院第二口腔外科学講座、熊本大学医学部附属病院歯科口腔外科を経て、御幸病院に勤務して現在14年目です。趣味は吹奏楽でオーボエを吹くことと、愛車(マニュアル車)でドライブという、ボーイッシュな雰囲気が素敵な先生です。

歯の治療というと、どうしても「痛い」「怖い」というマイナスイメージがありますが、患者さんの緊張をほぐし、楽しく治療を受けていただけるような対応を心がけているという田川先生。前回来院された時の会話を記憶しておいて次の来院時に声掛けするなど、親しみやすい環境作りを大切にしています。そのせいか、治療が終わった後もふらりと遊びに来られる方もよくいらっしゃるのだとか。

患者さんには認知症が進んでおられる方や、身体疾患、精神疾患をお持ちの方も少なくなく、時には前例がない相談もあるといいます。例えば酸素マスクを装着している患者さん。夜間に空気が漏れ、警報音が鳴り続けて困っていると相談がありました。そこで歯科技工士と試行錯誤し、マウスピースを作ってみたところ、空気漏れが無くなり大変喜ばれたというケースがありました。「患者さんが抱える症状は人それぞれ。初めてのケースでも、何かできることはないか?と皆で知恵を絞ります。その結果、症状が改善すると本当に嬉しいですね」と田川先生。

歯科スタッフは田川先生の手、助手、歯科衛生士の3人。全て女性で、アットホームな雰囲気です。通院が困難な方には訪問治療(予約制)も行っています。どうぞお気軽にご相談ください。



健康と食のまつり開催

6月6日(土)に、「2015'健康と食のまつり」が開催されました。これは「コミュニティヘルス」の推進を勧めるみゆきの里が、地域の健康づくりの一環として「健康」と「食」をテーマに、熊本市の食育月間である6月に毎年行っているイベントです。

前日までの大雨で当日は天気が心配されましたが、素晴らしい晴天に恵まれました。イベントは早朝の和楽健康ウォーキングから始まり、参加者の方が御幸の田園地帯を一周して戻ってこられたころ、メイン会場では開会式が執り行われ、主催者であるみゆきの里の富島会長が開会のあいさつを述べました。また、当日は議会・行政・地域より多くの来賓においでいただき、祭りの開催と地域の健康増進に対してお祝いのお言葉を頂戴しました。

会場内には、みゆきの里スタッフが各種の健康診断や健康相談、健康にいい各種体験ができる「健康づくり」ブースを多数設置。ご来場の皆さんは、無料の健康診断を受けた結果をもとに専門スタッフに相談をされたり、お灸やアロマ、認知症予防に介護予防といったブースで実際に体験をされてみたりと、思い通りに健康づくりを楽しまれていたようです。また、健康づくりブース以外にも、地域の事業者の方々や、熊本農業高校をはじめとした各団体が、新鮮な野菜や健康に良い食品、料理やグッズ等を販売する「健康食」ブース・「物品販売」ブースにも、美味しい料理や食材などを求めて多くの方が列を作っておられました。

午後の時間帯からは地域交流イベントとして、地域の保育園や小学



校から、園児や児童の皆さんが楽器演奏をされたり、レクリエーションダンスやひょっとこ踊りの披露など、様々な演目が上演されました。また、みゆきの里職員がMCを務めた「昔遊び」体験では、大縄跳びやしゃがみ相撲、あっち向いてほいなど、昔の子供たちが遊んでいた遊びをご来場の皆さんに体験していただくコーナーで、児童の皆さんや昔を懐かしむ高齢者の方々などが、楽しく参加されていました。

みゆきの里は地域の健康づくり推進や、みゆきの里と地域の交流、地域の皆様の相互交流の機会提供として、今後も健康と食のまつりを開催し、地域コミュニティヘルスの実現に貢献して参ります。

スイカの皮のバジルサラダ

みゆきの里では6月17日に「健康くまもと医福食農の協議会」を設立し、熊本県産の食材を使用した、健康に良いレシピの普及事業に取り組み始めました。今回は、第1回協議会で試食されたメニューから1点選んで、レシピをご紹介します。スイカの皮には美容成分「シトルリン」が含まれ、バジルは神経や胃腸に良い働きがあるとされています。

<材 料> 4人前(1人前 70kcal)

●すいかの皮 … 1/8カットの皮	●砂糖 …………… 15g
●塩 …………… 適宜	●酢…………… 60CC
●玉葱 …………… 1個	●オリーブオイル………… 5CC
●バジルの葉 ……… 2枚~4枚	●黒こしょう …………… 適宜
● Катテージチーズ … 大さじ2	

作り方>>

- 1 スイカの皮を薄くスライスし塩もみしておく。
- 2 玉葱も薄くスライスし塩もみをする。
- 3 A を合わせてマリネ液を作る。
- 4 1、2 は軽く水で洗い絞る。
- 5 3 と 4 を合わせバジルの葉と Катテージチーズを飾って出来上がり。



みゆきの 広場

すいかの皮

効果・効能

皮には奇跡の美容成分「シトルリン」が含まれています。「シトルリン」とは、血管を若返らせ、血流を改善する効果があるスーパーアミノ酸。また、利尿効果も高く冷え性やむくみの改善に役立ちます。

オリーブオイル

オリーブオイルに含まれているオレイン酸には、悪玉コレステロールを減少させ、善玉コレステロールを増加させる作用があるといわれています。また、ビタミンEやポリフェノールなど活性酸素を抑制する栄養が豊富に含まれて抗酸化作用があるといわれています。

Катテージチーズ

他のチーズと比べると、カロリーや脂肪分は3分の1以下でダイエット向きです。また、ビタミンB2が多く含まれ、ビタミンB2は脂質と糖の代謝を高め、生活習慣病の予防、改善効果があります。チーズにはカルシウムが多く含まれ、その吸収率も他の食品に比べると高いので、カルシウムを摂取するには最適な食品といえます。

バジル

バジルには心身及び中枢神経の強壮作用があり、体のさまざまな機能を高めてくれます。また鎮静作用もあり、腹痛や吐き気、胃痙攣といった症状を鎮めてくれます。イライラをしずめて神経を落ち着かせたり、偏頭痛にも効果があるといわれています。便秘にも効果を発揮し、お通じを良くします。