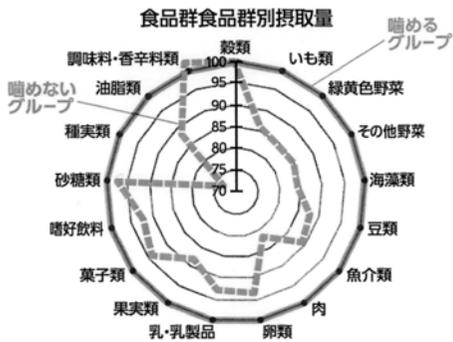


■噛む力と低栄養

噛む力(咀嚼機能)の低下は、食品(特に緑黄色野菜、肉類など)の摂取に大きな影響を及ぼす



厚生労働省「おいしく食べて低栄養予防!」(https://kayoinoba.mhlw.go.jp/article/028/)を参考に作成

また、ふだん何気なく行っている飲み込む動作(嚥下)というのは、口とのどとの絶妙な関係によって成り

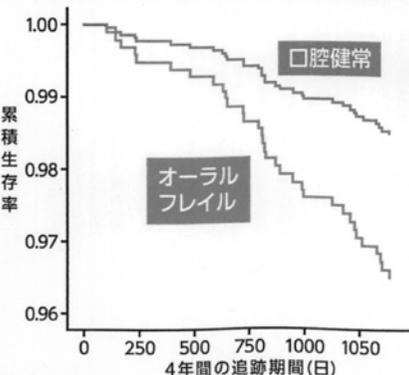
立っています。しかし、飲み込む際に働く筋肉が衰え、その関係にずれが生じると、

さらに気をつけたのが、「話す力」の衰えです。口腔の筋肉が衰えて唾液の分泌が減ると、言葉がうまく発音できず滑舌が悪くなるため、人と会って話をするのが億劫になりがち

その結果、外

出機会が減り、社会への関心も薄くなってしまう。すると脳の働きも衰えて、認知症やうつ病を発症するリスクが高まるのです。唾液分泌量の減少による口の乾きにも注意が必要です。口が乾くと、食べ物が飲み込みにくくなるばかりか、歯周病や虫歯の原因菌などが増えやすい環境になり、口臭の原因になったり、歯周病などが進みやすくなったりします。なお、薬の副作用で唾液が出にくくなったり唾液は十分出ているのにうつつとした気持ちの原因が出ていないように感じる場合もあるので、医師に相談することをおすすめします。

■オーラルフレイルに関する追跡調査(地域在住高齢者2000人を対象)
オーラルフレイルは、全身の状態や生存率と関連がある



オーラルフレイルの人が抱えるリスク

オーラルフレイルの人がそうでない人に比べ、新規発症や死亡のリスクが高い

身体的フレイル	2.4倍
サルコペニア	2.1倍
要介護認定	2.4倍
総死亡リスク	2.1倍

「歯科診療所におけるオーラルフレイル対応マニュアル 2019年版」(日本歯科医師会)を参考に作成

また、「せき込み」です。これは体の防御反応なのです。頻繁に起こる場合は注意が必要で、飲食物が気管へと入る事故(誤嚥)のリスクが高まります。

飲み込みにくくなるばかりか、歯周病や虫歯の原因菌などが増えやすい環境になり、口臭の原因になったり、歯周病などが進みやすくなったりします。なお、薬の副作用で唾液が出にくくなったり唾液は十分出ているのにうつつとした気持ちの原因が出ていないように感じる場合もあるので、医師に相談することをおすすめします。

長寿医療センターが地域の高齢者2000人を対象に行った追跡調査では、オーラルフレイルの人はそうでない人に比べて全身が衰えやすく、4年後の要介護リスクが2.4倍、死亡リスクが2.1倍になったと報告されています(左図)

長寿医療センターが地域の高齢者2000人を対象に行った追跡調査では、オーラルフレイルの人はそうでない人に比べて全身が衰えやすく、4年後の要介護リスクが2.4倍、死亡リスクが2.1倍になったと報告されています(左図)

機能低下の4段階 保険適用の検査も

オーラルフレイルには、

- ① 口の健康意識の低下
- ② 口のささいなトラブル
- ③ 口腔機能の低下
- ④ 食べる機能の障害

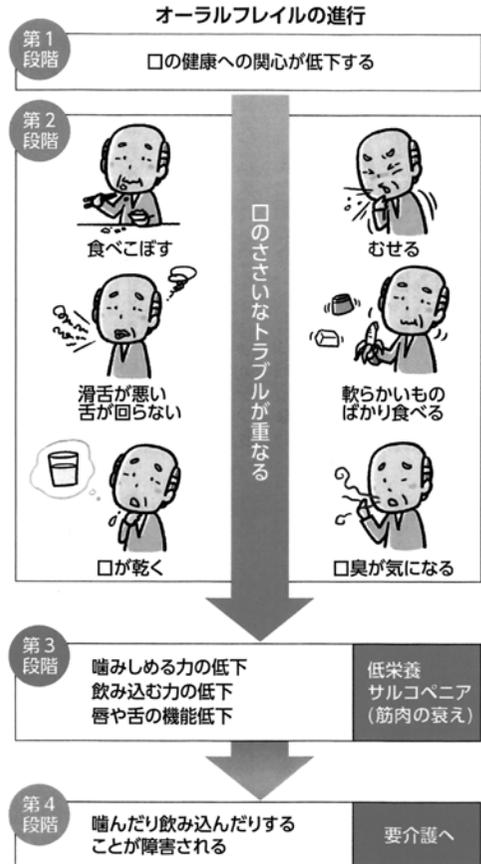
という4つの段階があります。(下図)。②、③のうちに適切な対処をすれば、正常な状態まで戻すこともで

■オーラルフレイルセルフチェックシート

	はい	いいえ
1. 半年前と比べて、硬いものが食べにくくなった	2	
2. お茶や汁物でむせることがある	2	
3. 義歯がある	2	
4. 口の乾きが気になる	1	
5. 半年前と比べて、外出が少なくなった	1	
6. さきいか、たくあんくらいの硬さの食べ物を噛むことができる		1
7. 1日に2回以上歯を磨く		1
8. 1年に1回以上、歯科医院を受診している		1

合計	4点以上	オーラルフレイルの危険性高い
	3点	オーラルフレイルの危険性あり
	0～2点	オーラルフレイルの危険性低い

リーフレット「オーラルフレイル」(日本歯科医師会)を参考に作成



院に確認してください。
50歳以上は保険適用です。

口腔機能の検査では、

- ① 口腔衛生状態、② 口腔乾燥、③ 咬合力 (または残存歯数)、④ 舌や唇の動き、⑤ 舌圧、⑥ 噛む力 (咀嚼機能)、⑦ 飲み込む力 (嚥下機能) の7項目を調べ、3項目以上が基準値以下の場合には口腔機能低下症と診断されます。

能低下症と診断されます。

口腔機能低下症は、

きませんが、④の段階になると改善するのは難しくなります。そのため、できるだけ早く対処をして、口腔機能の回復や維持に努める必要があるのです。オーラルフレイルは徐々に進行するため、本人はなかなか気づかない場合があります。周りの人や家族が口の健康に関心を寄せます。周りの人や家族が口の健康に関心を寄せ

て、気づいてあげることが大切です。

そこで、口の健康状態に意識を向けるためにも、口の衰えをセルフチェックしてみましょう(上図)。

オーラルフレイルが疑われたら、歯科で口腔機能の状態を検査してもらうのもよいでしょう。新しい検査のため、口腔機能検査を行っているか、受診前に歯科医

2018年に正式に導入された歯科領域の新しい病名です。口腔機能低下症と診断されたら、専門的な援助が必要とされ、個人の状態に合わせた管理計画の立案や、歯周病、虫歯、義歯などの治療、また栄養指導、生活指導、口腔機能を改善

する訓練指導などを受けながら定期的にチェックします。

毎日の「長生きうがい」で口腔機能を改善

自宅でできるオーラルフレイルのトレーニングのうち、簡単にできて継続しやすいのは、「うがい」です。実はうがいは、口の中とのどとの連係が必要な動きで、意識的に行えば複雑な口腔機能を鍛えるのにとっても効果的です。頬の内側や舌など口内の筋肉だけでなく、のどの奥の筋肉までまんべんなく刺激し、優れた効果を発揮します。

食べ物が口からこぼれないように働く口輪筋と頬の頬筋、大頬骨筋などを鍛えるとともに、飲み込み動作を担う筋肉や舌の奥の筋肉を鍛えるのに有効です。

への侵入を防ぐために、咽頭蓋と声帯などをスムーズに動かすことに役立ちます。このようにブクブクうがいもガラガラうがいも、口腔機能を支えるさまざまな筋肉を使います。うがいの重要性を意識して、少し長め（5〜10秒）にしつかり行う長生きうがい（左図）によって、口腔機能や嚥下機能の強化が期待できます。

くありません。人生を最後まで豊かに過ごすためにも、自分や家族の口の健康に関心を寄せ、今日からできることを始めてはいかがでしょうか。

ガラガラうがいは、のどを震わせてガラガラ音を立てることによって声帯筋や咽頭筋を鍛えます。これは、水を含んで上を向いても水がこぼれないように調整する、非常に複雑な口の動きです。また、食べ物の気管

のどの神経を刺激し活性化

の口の健康に関心を寄せ、今日からできることを始めてはいかがでしょうか。

■長生きうがい

ふだんのうがいよりも、長く、しっかり、意識して行うことが大切です

ブクブクうがい



水を口に含み、頬全体を膨らませ、10秒くらいブクブクうがいをして水を吐き出す。できれば水を左右に移動させる。両頬の筋肉を意識することがポイント

ガラガラうがい



水を口に含み、上を向き、水で音を立てるように10秒くらいガラガラうがいをして水を吐き出す。音を立てながら、のどの奥にある筋肉を意識することがポイント。できない人は、できる秒数から始めて、少しずつ秒数を伸ばしていく。無理はしない

情報誌「こまご」より

『春彼岸が近づきました』

彼岸というのは向こう側の岸という意味ですが、仏教的には大安心を得た境地と例えられます。

どんなことが起こっても動じない心を養うためには修行をしなければなりません。

その為に古人は六波羅蜜という六つの行を設けて、それを修めることで大安心の境地に到ることができるように工夫されました。

布施、持戒、忍辱、精進、禪定、智慧。

どれも修めるとなると至難ですが、比較的わかりやすいのは、布施でしょうか。

布施とは、施し(ほどこし)をする、ということですが、もちろんお金や物品を施すのも布施になりますが、例えば悲しんでいる人がいたら一緒に寄り添ってなぐさめてあげたり、朝近所の人に出会ったら元気に、おはようございます、と挨拶をすることも立派な布施です。

要するに修行と言っても自分の日常生活の中でできることがあるということです。それを私たちは常に意識して実践していきたいものです。

春ごよみ

5月(皐月)	4月(卯月)	3月(弥生)	当山行事
<ul style="list-style-type: none"> ● 動物健康祈願 5/5 13時 ● 祝聖(朝課にて) 5/11 13時 ● 人形供養(本堂) 5/19 13時 ● 月例法要(5/26) 本山13時 別院10時 	<ul style="list-style-type: none"> ● 動物健康祈願 4/7 13時 ● 祝聖(朝課にて) 4/13 13時 ● 降誕会法要(朝課にて) 4/7 7時45分 ● 人形供養(本堂) 4/21 13時 ● 月例法要(4/28) 本山13時 別院10時 	<ul style="list-style-type: none"> ● 動物健康祈願 3/3 13時 ● 祝聖(朝課にて) 3/9 13時 ● 人形供養(本堂) 3/10 13時 ● 春彼岸 3/17(入り) 3/23(明け) ● 春彼岸法要 本山3/17 10時 13時 15時 別院3/17 10時 13時 15時 ● 月例法要(3/31) 本山13時 別院10時 	<ul style="list-style-type: none"> ● 動物健康祈願 3/3 13時 ● 祝聖(朝課にて) 3/9 13時 ● 人形供養(本堂) 3/10 13時 ● 春彼岸 3/17(入り) 3/23(明け) ● 春彼岸法要 本山3/17 10時 13時 15時 別院3/17 10時 13時 15時 ● 月例法要(3/31) 本山13時 別院10時
<ul style="list-style-type: none"> 八十八夜 5/1 立夏 5/5 端午の節句(こどもの日) 5/5 小満 5/20 	<ul style="list-style-type: none"> 清明 4/4 積尊降誕会 4/8 穀雨 4/19 	<ul style="list-style-type: none"> 春彼岸明け 3/23 春分(春彼岸中日) 3/20 春彼岸入り 3/17 啓蟄 3/5 上巳の節句(ひな祭り) 3/3 	<ul style="list-style-type: none"> 動物健康祈願 3/3 13時 祝聖(朝課にて) 3/9 13時 人形供養(本堂) 3/10 13時 春彼岸 3/17(入り) 3/23(明け) 春彼岸法要 本山3/17 10時 13時 15時 別院3/17 10時 13時 15時 月例法要(3/31) 本山13時 別院10時

修正会報告

年あらたが改まる午前0時に本堂において住職どうしを導師に10名程の僧侶が厳粛げんしゆくに読経に入る。法要半ばでは大般若経だいはんにかぎょう六百卷を僧侶がそれぞれ大声で転読てんよくを始める。これぞ祈祷きとうの醍醐味だいごみと言えよう。読経のスピードも次第に早さを増し堂内に響きわたりクライマックスをむかえる。あつと言う間の45分間。参加者には祈祷された御札が授与された。



立川市動物慰霊碑の地鎮祭

去る、一月二十四日と二月七日に立川清掃局の移転に伴い敷地にある動物慰霊碑の場所移動のために、このたび地鎮祭を依頼されました。

多摩地区の役所の多くは路上死などで亡くなった動物は当寺にてお受けしておりますが、立川市の場合市清掃局が対応しており、手を合わせるために慰霊碑を設けていたこととあらためて感銘をうけました。

当日、役所の方、清掃局職員の方が神妙な面持ちで参列され厳粛に執り行われました。



この度の能登半島地震で犠牲となられた方々にお悔み申し
 上げます。

また、被災された皆様には心よりお見舞い申し上げます。
 一日も早く復旧復興されますことを祈念してやみません。

山主 合掌

●本山：東京都府中市浅間町2-15-1 〒183-0001
TEL.042-365-7676 FAX.042-336-3888
 URL <https://www.jikeiin.jp>

●足立別院：東京都足立区加平1-14-3 〒121-0055
TEL.03-3628-7676 FAX.03-3628-7679

編集後記

▼自然の猛威によって命が奪われ
 人の迷惑によって命が取られ
 得体の知れないウイルスに
 よって死に至る
 今、起こっている現実
 に遣る瀬無い思いでいっぱい
 ですけど逃げてはいけな
 いしつかりと向き合わねば
 それが人間として生きること

甲辰弥生
 合掌

慈 恵 春季号 No.86
 令和六年三月一日 発行
 発行者 永 田 恵 堂
 編集者 田 中 章 恵
 発行所 一八三〇〇〇一
 府中市浅間町二十五十一
 宗教法人慈恵院 編集部
 〇四二一三六五七七六
 印刷所 山一印刷有限公司
 府中市浅間町三十四一九
 〇四二一三六一一五二二