

# 図書館へいこう!

## 新着本のご案内

### 〔一般書〕

北帰行(佐々木謙) 虚ろ舟 泣きの銀次3之真宇江佐真理) 太陽の村(朱川湊人) 故郷のわが家(村田喜代子) 数えずの井戸(京極夏彦) 東京アケアリウム(小池真理子) 陰陽師天鼓ノ巻(枕詞) 虚報(堂場瞬一) 橋(橋本治) Nのために(湊かなえ) ポート(ナム・リー) マタタビ(瀧子の猫魂(朱野帰子) カルテット(鬼塚志) マンボウ家の思い出(旅行(北杜夫) 占領都市ベルリン、生贖たちも夢を見る(ピエール・フライ) 夢であいましょう(赤川次郎) 山岳鉄道殺人連鎖(梓林太郎) 凍裂(喜多由布子) Fの悲劇(岸田のり子) 富士急行の女性(西村京太郎) 十津川警部あの日(東海道(西村京太郎) 月光浴(旭爪あかね) 片翼チャンピオン(平山譲) キケン(有川浩) もいちどあなたにいたいな(新井素子) カッコウの卵は誰のもの(東野圭吾)

毎週土曜日  
14時00分～  
おはなしかい開催

### 〔児童書〕

ライオンとであった少女(バーリドハーティ) 学校のオバケ(たいじ) 大作戦(富安陽子) ゆうれいパティシエ事件(斉藤洋) デビルズ・キス(テンブル騎士団の少女(サルワット・チャダ) ジャングルめがね(筒井康隆) 三日月の魔法をあなたに(村山早紀) チリとチリリゆきのひのおはなし(どいかや)

一話 題 の 本

『ハッピー・リタイアメント』  
(浅田次郎/著)

突然再就職先として幹旋された天下り組織の体質に今イチャ馴染めない樋口と大友は、教育係となる秘書兼庶務係の立花葵からある日秘密のミッションを言い渡される...

読み聞かせボランティア募集中! 興味のある方は図書館までご連絡ください。

## 健康メモ

## くお口のケアでいつまでも元気に

誰でも住み慣れた土地・自宅です。いつまでも元気に気ままに暮らしたいという思いは同じです。

歳をとっても元気に暮らしていくためのポイントの1つとして『お口の健康』があげられます。

お口の大切な4つの役割  
口には大きく分けて4つの役割があります。

感覚(味覚・触覚・温度覚)  
呼吸

これらの機能が衰えていくと、「食欲がなくなる」「のみにくいく」「人と会うのが億劫」ということをキツカケに栄養状態の低下、食べ物や唾液が誤って気管に入る、自宅や部屋に閉じこもりがちになるといった状態が引き起こされます。こうなるとお口の機能低下だけでなくとどまらず、脳や体全体が衰弱し、これまでの元気を失うとともに生活にも影響を与えます。時には肺炎等の病気にかかり、重症化するおそれがある場合もあります。

自分のお口を見てみよう  
たとえからだは動いてもお口の機能が衰えていくと今の生活を送れなくなってしまう恐れがあります。次のことをチェックして、ご自分の口の健康状態を見てみましょう。

- ・ 歯の間や舌が汚れている
- ・ かたいものを食べない
- ・ 人と話す機会がない
- ・ よくむせる
- ・ 口の渇きが気になる

当てはまる項目があるなしに関わらず、また「たかが口のこと」と軽く考えるのではなく、積極的に口のおケアに取り組みをお勧めします。

お口の元気を保つ3つの取り組み!

- 1. 口腔体操、口を閉じたまま頬を膨らませたりすぼめる。口を大きく開けて舌を前後左右に動かす
- 2. 噛み砕いたり飲み込む力をつけるだけでなく、脳への刺激にもなります。



お口のお手入れは毎食後の歯磨き、入れ歯や舌のお手入れ、定期的な検診。



口臭・虫歯・歯周病・肺炎予防のほか、爽快感を得たり、食欲の維持にもつながります。

元気な生活スタイルよくかんで食べる、たくさん話す、歌や早口言葉も有効。お口はたくさんさんの神経や筋肉を使って働いています。様々な形で刺激を与えましょう。



地域包括支援センターでは皆さんが今持っている元気を保ち、ご本人らしい生活を送っていくためのお手伝いをしています。お気軽にご相談ください。

保健師 塚崎 優希