



## 夏の思い出

「犬や猫などのペットを飼っている高齢者は、飼っていない人に比べて介護サービスの保険サービスの使用料が半額に」。そんな新聞記事を見つけました。ペットが高齢者の心を癒し、介護費用の削減に貢献しているのですね。

私も最近メダカを飼い始めました。毎朝水槽に近づくと寝ぼけたメダカ達が全員大喜びして朝のあいさつに水面に上がって来ます。そんな様子を観察していると、いつのまにか心が癒されています。そして子どもの頃、夏休みになると近くの小川にメダカやふなを取りに出かけたことを思い出します。ある日密かに家から「たらい」を持ち出し、一寸法師よろしく漕ぎ出したり、またある時は近くに捨てられていた畳で筏を作り、池の真ん中まで竹竿で漕ぎ出して沈没し、溺れそうになったりしたことも。そんな懐かしいふるさとの川は今ではコンクリートの護岸になり、池は埋め立てられ家が建っています。

梅雨が開いたら麦わら帽子をかぶって自然が豊かな田舎の田んぼや小川で遊んでみたい。きっと真っ黒に日焼けした元気いっぱいの西村少年に会えるかも。

西村 吉行

長期間にわたる自覚的ストレスは、様々な病気のリスクを高めることが多くの研究で明らかになっています。ストレスを減らし心の平穏を保つために、マインドフルネスなどの瞑想を毎朝の習慣にしているという人も増えています。1日のうち数分だけでも取り入れることで効果を実感する人は多いようですが、書道家の武田双雲さんは、日常の全ての時間を言わばマインドフルネスな状態で過ごす『丁寧道』を提唱し実践されているそうです。その方法は、日常の動作一つ一つを「丁寧」を意識して味わい、それを楽しんだり感謝すること。朝起きてはじめに感謝するのは「今日も心臓が動いている」ということだそうです。ポジティブで明るい人柄には、このような実践が背景にあったのですね。

書道や茶道などの「道」文化は、なんでもないような所作（お茶を飲むなど）を一つ一つ丁寧に行うことで、技だけでなく心の修養まで目的にしているということを考えると、ストレスフルな現代人にとっても非常に意義のある文化だと言えそうですね。

参考）『丁寧道 ストレスから自由になれる最高のメソッド』武田双雲

医療ライター 妹尾 淳子

# 飲み込み力を維持しましょう

口にいった食べ物を自然に“ごっくん”と食道へと送り込むことを、「嚥下」反射といい、この嚥下反射がうまくできなくなること、食べ物が気管に入ってしまうことを「誤嚥」といいます。誤嚥が起こると誤嚥性肺炎などのリスクがあるため、嚥下機能の低下を予防しましょう。

## ▶ まずは飲み込み力をチェックしてみましょう

30秒間で唾が何回飲み込めるか

のどに軽く手を添えて、のどぼとけがしっかり上下することを確認します。

3回以上できたでしょうか？ 飲み込むためには、お口の中で食べ物を飲み込みやすい塊にし、喉の奥に運びます。そのためには歯や舌だけでなく唇や頬も使います。日常的にお口周りの運動をしましょう。

## ▶ パタカラ体操

「パパパタタ カカカ ラララ」と繰り返し言う

「パタカラ」と続けて言うパタカラ体操はお口を閉じる唇の力や、飲み込むときの舌の力を鍛える体操です。しっかり声を出してお口を動かしましょう。

飲み込み力を維持し、毎日の食事を楽しんでください。

歯科衛生士 岡本 美和

## 編集後記

庭の紫陽花がとても綺麗に咲き始めました。みなさんは紫陽花の花言葉をご存知ですか？ あんなに綺麗で可憐な花ですが、なんと「移り気・浮気」だそうです。紫陽花の中でも色などによってポジティブな意味の花言葉もありますが、このような言葉がつけられたのは、紫陽花の「色」に理由があるようです。

紫陽花は生えている場所の土がアルカリ性か酸性かで色が変わると言われています。そのため、同じ場所に生えていても去年とは違う色の花を咲かせたり、次の年にはまた違う色になったり、ということが起こるためこのような花言葉になったようです。

