

# オーラルフレイルを学ぼう！



3月4日(金)に浜田市内の歯科衛生士8名、スタッフ4名、講師に「大田地区歯科衛生士会会長 吉田ちかみさん」をお招きし、はつらつ健康教室さんにオーラルフレイルについて研修会が開かれました。この日は浜田市内の歯科衛生士8名、スタッフ4名も参加し、皆さんノートを取られたり撮影をして勉強をされていました。

## オーラルフレイルって何!?

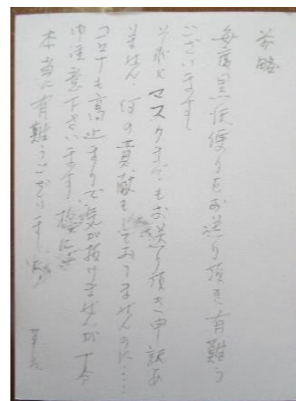
オーラルフレイルとは口腔機能の衰えが全身の老化につながる、という考え方です。「口の衰え」は身体的、精神的、社会的な健康と大きな関わりを持っているのです。



## 今月のほっこり

ふるさと通信をお送りしている方から心の温まるハガキを頂きました。「いいね、黒沢。」を読まれている皆さまからの声は、今後の励みになります。気兼ねなく感想や、こんな書いてほしい！などありましたら教えていただくと幸いです。

分高し申 き  
本御止てしそあ毎  
当注まりお訳れが度  
に意りりありにが黒  
有くでましまスクう沢  
難だ気せまスカご便  
うさがんせん。まざり  
御い抜のん。でいお  
座まけに。何お送  
いすま：何の送  
ま様せコ貢  
しにんロ貢  
た。がナ献  
。十もき  
だ



黒沢中学校4期生の方からのハガキです

ちい助弁当で大好評  
レシピを紹介します

## 今月のお手軽メニュー ～豚しゃぶと白菜ひじきのおかずサラダ～

- ～材料～
- ・白菜(キャベツで代用可)
  - ・ひじき
  - ・豚肉(しゃぶしゃぶ用)
  - ・オリーブオイル
  - ・ポン酢
  - ・塩少々

○下準備

- A.白 菜：細かく刻んでおく
- B.ひじき：水戻し不要の物を使用すると手間いらず
- C.豚 肉：軽く下茹したあとに小さめにカットしておく



A.B.Cを1：1のオリーブオイルとポン酢、に塩を加え和えたら完成です。短時間で簡単に作れるので是非作ってみてください。

## Hello! コミナス!! 【世界も注目する「IKIGAI(生きがい)」】

「IKIGAI(生きがい)」という日本語が、数年前から海外で定着しつつあり、英語では直訳語が存在しないことから、日本独特の「幸せに長生きする」ための価値観として注目されているそうです。

そもそも「生きがい」とは、「生きていてよかったと思えるようなこと」「生きる価値や意味のこと」「生きることの喜び・張り合い」を意味します。ちょっと壮大ですね。

生きがいは、心や社会的な充実度に関係が深く、「身体の健康状態」には無関係のようにも思えますが、認知症発症率や死亡率に関わっている可能性がある、と近年の研究で少しずつ明らかになってきています。

認知症予防や健康維持のためには、食事や運動などの生活習慣を見直すことも重要ですが、「生きがい」を感じられる時間を作ることも、同様に大切にしたいですね。

いつかやってみたかったこと、好きなこと・楽しみを書き出してみたりして、自分だけの「幸せの長生き」の術を見つけ、満喫していきましょう！

## 「いいね、黒沢。」Facebookはじめました!!



地域でのちょっとした活動や、センターでの活動をたくさんの人の目にとまってほしく始めました。顔が映っている写真を使う事もありますが、ご理解のほどよろしくお願ひします。



<https://www.facebook.com/いいね黒沢-100183829290613>