

## 食のサポートステーション「はつらつ」のご案内

～ 当クリニックの1階にあります～

株式会社ヘルシーネットワークとして初の介護食ショップ『食のサポートステーション・はつらつ』についてご案内いたします。お近くにお越しの際はぜひお立ち寄りください♪

**300品以上取り揃えた介護食品のお店です！**

当ショップでは、やわらか食品・濃厚流動食品・水分補給ゼリー・とろみ調整食品・食具など「はつらつ食品」から厳選した商品を販売しております。中でも、やわらか食品はやわらかさ別にレトルトから割賦タイプまで約150品目を取り揃えております。手に取って商品を診ることが出来ますので、介護食の購入が初めての方でも安心してご利用いただけます。



お問い合わせ：042-514-8233  
定休日：水曜日・日曜日・祝日  
(当クリニックの休診日に準ずる)  
営業時間：10:00～17:00  
(昼休み 12:30～13:30)



冬になると、どうして忙しくなるの  
ろうと考えてしまいます。結局のところ  
答えは出ませんが、なぜ忙しかつたか  
時々立ち止まって考えることが必要と  
思っています。

【編集後記】  
私の職種であるソーシャルワーカーは  
患者さん、その家族さんから心配事や  
今後の不安などの話を「聴く」立場であ  
ります。しかし、年の瀬が迫ることに、  
患者さんや家族さんの話を「聴く」こと  
ができていたのだろうか、時折折悩むこ  
ともあります。

「忙しい」の部首は、りっしんべん。  
いわば「心を亡くす」という意味だと、  
私が中学生の時に国語教師より教えても  
らいました。

心を亡くすことは、言わば心になり  
が無いことを示していることになりま  
す。患者さんや家族さん、先生方のため  
に「忙しくあること」は、私にとって嬉  
しいことではありません。私にとつて嬉  
しいこと、誰からも相談しやすい雰囲気  
を作らなければなりません。

忙しくても、少し立ち止まり、心に余  
裕を持つようにならなければなりません。

文責…水越新人

## 日本歯科大学 口腔リハビリテーション多摩クリニック

- ・アクセス JR中央線 東小金井駅 南口 目の前
- ・連絡先 〒184-0011 東京都小金井市東町4-44-19  
Tel 042-316-6211 Fax 042-316-6212
- ・診療時間 午前9:30-12:00 午後13:00-17:00 (最終予約16:00)



※完全予約制

水曜日、日曜日、年末年始・創立記念日・祝祭日を除く

詳しくは多摩クリニックホームページへ<http://dent-hosp.ndu.ac.jp/nduhosp/tama-clinic/>



多摩クリニック  
ニュースレター  
2024年  
第55号

Winter &  
New Year

## 新年のご挨拶

### —多摩クリニック11年目を迎え—

新しい年が始まりましたが、本年は元日から心が痛むような自然災害、事故が続き、これまでに例のない幕開けとなりました。被災された皆様におかれましては、一日も早く日常を取り戻せるようお祈りいたしますとともに、心よりお見舞いを申し上げます。

日本歯科大学口腔リハビリテーション多摩クリニックは、地域のみなさまをはじめ、たくさんの患者さん、ご家族の皆様を支えられ、昨年10月に11年目を迎えることができました。開院から、「食べることは生きること」をモットーに生活してきた私たちにとって、無事に10周年を越えることができたのは、この上ない喜びです。

この間、在宅歯科医療のニーズが増加し、それにともない訪問診療車が4台となりました。毎日4～5組の訪問診療チームが車を駆使し、地域に行かせていただいています。高齢の患者さんのみならず、小児患者さんの歯科訪問診療も増えてきており、改めて「診療室から外へ！」の風がながれているのを実感しています。また、これまで、患者さんと一緒に活動するイベントとして、地域の皆様と一緒に“いろいろレストラン”や介護食教室“などを開催してきました。コロナ禍で3年間、中断してしまいましたが、また楽しいイベントを再開したいと考えています。

さて、団塊の世代が2022年より後期高齢者に突入し、今後も口腔リハビリテーションを必要とされる高齢の患者さんが急増することは明白です。一方、医療的ケア児の増加とともに高度医療が必要な小児の患者さんも増加しています。お子さんにとって、口腔の健康を保つことは成長発育に不可欠です。そのため、小児から高齢者まで全ての世代の方々健康で質の高い生活を営めるよう、口腔疾患の重症化予防、口腔機能の維持向上を目指し、歯科医療の面から支援していくことが、私たちの務めと考えています。

私たちは、今後もより一層、地域の歯科医療機関をはじめとし、各医療機関、訪問看護ステーション、行政、福祉や、療育機関、保育・教育機関等とも連携をさせていただきたいと思っています。また、日本歯科大学口腔リハビリテーション多摩クリニックは医育機関であるため、教育・臨床・研究の3本柱を担う責務があります。患者さんの「食べる」を支えるために、臨床に注力し、質の高い臨床を行なうための研究を行ってまいります。また、この分野の将来の担い手を育成するための、教育にも力を入れていきます。

最後に、皆様のご健勝・ご多幸で活躍されることを祈念して、新年のごあいさつとさせていただきます。本年もどうぞよろしくお祈りいたします。

# 健口測定会 ボランティア募集

食べることには、からだやこころ、歯やそしゃくのか、食べているもの、食べ方、食べ物の好み、生活習慣など、様々なことが影響しています。からだを整え、栄養バランスのよい食事を摂ることで、食べる機能により影響が及ぶのではないかと考え、健口測定会を行います。からだとおくちの機能チェックをしてみませんか？ みなさまのご参加をお待ちしております。

- 対象年齢：70歳以上の方**  
**対象者：全身状態に大きな問題がなく、軽い運動に制限がない方**
- 行って頂きたいこと：
- ① 健口測定会への参加（全3回）  
健康状態の聞き取り・血圧測定・体力測定・筋力測定（体脂肪率や筋肉量）  
おくちの機能の測定など
  - ② 訓練プログラムへの参加（8週間）  
栄養グループ  
毎日の健康食品（アミノ酸）の摂取  
運動グループ  
健康食品に加えて、簡単な運動（イスを使ってスクワットなど）
- ※ どちらのグループになるかは選べません。ご了承ください。

### 健口測定会の日程

Aコース：2024年	2月10日（土）
	3月9日（土）
	4月13日（土）
Bコース：2024年	2月24日（土）
	3月23日（土）
	4月27日（土）

★参加者には、クオカードを各回に贈呈いたします（全3回）。  
下記必要事項をご記入の上、FAXを送付してください。2024年1月31日到着分まで有効です。

お問い合わせ：  
 下記の曜日と時間帯にお電話にてお願いします。  
 時間：月・火・木・金・土曜日の17時～18時  
 TEL：042-316-6212

-----<キリトリ>-----  
健口測定ボランティアお申し込み FAX:042-316-6218

氏名： \_\_\_\_\_

住所：〒 \_\_\_\_\_

電話番号： \_\_\_\_\_

希望日程：Aコース ， Bコース

運動習慣について  
 該当するものを選んで○をつけてください。  
 ウォーキング,筋トレ,スポーツなどの運動を週に何回行いますか？  
 ・ほとんどしない ・週1～2回 ・週3回以上



# お口の乾燥対策

お口の乾燥は、加齢により唾液の分泌量が減少し起こりやすくなります。また、薬の副作用やストレスによる場合もあります。そこで、ここでは口腔乾燥への対応をお伝えしたいと思います。



まず、顔や手指を保湿するように、口の中の乾燥に対しても保湿が効果的です。乾燥感が少し気になる程度であれば、水分で口の中を潤すだけでも和らぎます。耳の下や頬、顎の下にある唾液腺を刺激して唾液の分泌を促すのも有効です。乾燥感が強い場合は、保湿剤の使用がおすすめです。口腔用の保湿剤としては、スプレータイプやジェルタイプなどさまざまなタイプのものがあり、最近ではドラッグストアでも購入できます。また、口の中が乾燥していると細菌が増え、むし歯や歯周病になりやすい環境になるため、念入りな歯磨きと、歯科医院での定期的な検診を習慣化しましょう。

# 絶対に防ぎたい！窒息について

「食べること」は私たちみんなにとって、体を作る栄養を摂るためにとても大切です。しかし、食べ物の通り道である「のど（咽頭）」は、同時に空気の通り道でもあるため、食べ物がそこをうまく通過しないと「窒息」が起こり、楽しい食事が一瞬にして悲劇になってしまいます。そんなことは絶対に防がなくてはなりません。

食物などの窒息は、未熟で未経験な子どもと、いろいろな機能が低下していく高齢者に多いのです。多摩クリニックを受診して下さっている摂食嚥下障害の患者さんでは、そのリスクはさらに大きくなりますので、十分に気をつけましょう。

窒息のリスクの要因には、かまないこと（早食い丸のみ）、奥歯のかみ合わせがないこと、認知機能が未熟だったり低下した状態で自分で食べていること、が関係しています。また、食べ物の性状によっても、窒息リスクがあがることがあります。口に入ったときには柔らかく感じるのに、口の中でなかなか崩れない、練り製品やこんにやく、お餅などです。また、乾燥しているパンやお菓子もかみにくくのみこみにくいのです。

