

令和7年度 No27 令和7年7月発行

広報つつじの郷

第 2 圏 域

「広報つつじの郷」は、年度ごと2回の発行を予定しています。
地域包括支援事業の実施は、朝霞市より委託されています。

東弁財・西弁財・三原・泉水

2025年 大阪・関西万博

2025年4月13日～2025年10月13日 184日間開催



目次

2ページ… 教えて歯医者さん！

社会福祉士

3ページ… お酒で健康？ シリーズ「ラム」

主任介護支援専門員

4ページ… 認知症の危険因子と運動による予防

看護師

教えて歯医者さん！



じんてん歯科 栗原大洋先生にお伺いしました。

Q:歯周病の初期症状は？自分でわかる？

A:

初期は自覚症状のないまま進行することが多いです。

出血や腫れはある程度進行してから出現し、膿が出たり歯がグラグラしてくるとかなり進行していると思われます。

違和感があれば早めに歯科受診しましょう。

歯周病は全世界で最も蔓延している病気としてギネスに認定されました。



Q:手術の際にどうして虫歯の検査があるの？

A:

手術中や手術後の感染症予防、誤嚥性肺炎予防のため、手術前に歯の検査や治療は不可欠です。

また、全身麻酔時にグラグラしている歯があると気管チューブを挿入する際に歯が抜けて誤飲してしまう偶発事故もあるので、手術を受ける際は歯科医にその旨を伝えるようにしましょう。



Q:歯が抜けたままじゃダメ？

A:

歯列不全や咬合異常、他の歯への負担など様々な悪影響が考えられます。

咀嚼、嚥下機能低下にもなりますので放置してはいけません。

尚、永久歯が自然に抜けるような場合は、重度の歯周病が疑われます。

どんなケースにせよ歯が抜けたら早急に歯科受診をしてください。



Q:入れ歯のまま寝てはいけない？

A:

就寝時は特に口腔内細菌数が増えるので、義歯を装着したままだと歯茎や粘膜が赤くただれたり、残っている歯が虫歯になることが多いです。

汚れたまま寝ると誤嚥性肺炎や入れ歯を飲み込んでしまった人もあるので、寝るときは毎回外しましょう。

ごくまれに例外もありますが、歯科医の判断によりますので義歯の清掃、管理指導をきちんと受けて使用してください。

お酒で健康？シリーズ「ラム」

以前からお伝えしているお酒の豆知識。第8弾！！

前回までは、世界4大スピリッツ（ジン・ウオッカ・ラム・テキーラ）の「ジン」「ウオッカ」についてご紹介しました。では、次は「ラム」

ラム酒は海賊が飲むお酒として有名です。

ラム酒の生まれ故郷はカリブ海のバルバドス島と言われています。18世紀になるとラム酒はイギリス海軍の支給品となりました。これは、ラム酒が比較的安価で、保存も容易だったためです。また、ラム酒はビタミンCの補給源としても一部で信じられており、壊血病予防の為に支給されたという説もあります。しかし、イギリス海軍は厳しい環境下にあり船員が海賊になることも珍しくなく、海賊たちがラム酒を愛飲する姿が広まり「海賊はラム酒」のイメージが定着しました。映画、「パイレーツ・オブ・カリビアン」で海賊たちがお酒を飲むシーンが頭に思い浮かんだ方もいるのではないかと思います。

種類

ラム酒はサトウキビを原料とする蒸留酒で、製法や熟成期間によって様々な種類があります。

1：ホワイトラム 透明でクセがなく、カクテルベースとしてよく使われます。シルバー・ラムと呼ばれることもあります。

2：ゴールドラム 樽で熟成させることで色がつき、独特の風味を持つラム酒です。バニラやスパイスの風味を持つものもあります。アンバー・ラムと呼ばれることもあります。

3：ダークラム 熟成期間が長く、色が濃く、風味も強いラム酒です。製菓にも使用される。

<健康効果>

・**糖質制限中でも比較的安心**：糖質がほとんど含まれていないため、糖質制限ダイエット中でも比較的安心して飲めます。

・**リラックス効果**：適量のアルコールは、ストレス軽減やリラックス効果をもたらします。

・**血行促進**：血行が良くなることで、肌の新陳代謝が活発になり美肌効果が期待できます。

・**睡眠の質**：ラム酒を使ったホットカクテル（ホットバタードラムなど）は温かい飲み物で体を温め、ミルクに含まれるトリプトファンによって安眠効果が期待できます。

・**心疾患のリスク低下の可能性**：一部の研究では、**適量のアルコール**摂取が心血管疾患のリスクを低下させる可能性も示唆されています。

***1日の適正量は20グラム。これは、ビール中瓶1本（500ml）に相当。**

・アルコール度数40%のラム酒1ショット（30ml）は約12グラム

認知症の危険因子と運動による予防

脳の病気の加速因子

- 体を動かさず、脳を使うことが無くなると老化が加速する
- 生活のメリハリがなく、社会参加せずに役割が減ると認知機能への悪影響が起こる
- 脳の病気を放置する

脳の活性化 4原則

1. 心地良い刺激や笑う事が意欲をもたらす
2. 地域での交流や家族との楽しい時間
3. 人の役に立っていると感じる日課や楽しむ趣味がある
4. 周りの方と良い所を褒め合い、活動意欲を高める

* 嫌な事やストレスに感じることは減らしましょう

脳の活性化を図りながら体に良い運動をしましょう

椅子に座ったまま出来る手足の運動

- 椅子に座って足踏みしながら、両手を前に出しグーパー
- 更にグーパーしながら、好きな食べ物を言ったり好きな歌を歌いましょう。

* 簡単な動作と声を出すことで脳への良い刺激になります

初めまして3月から入職しました

名前 m.m 資格 看護師

健康に役立つことを、紹介させていただきます
よろしくお願いします

