

安心・安全  
心続けたら  
歯の健康

# 知ら咲か



2017 JUNE NO.49

(編集発行)「知らせましょ・咲かせましょ」事務局・広報(住所)宝塚市逆瀬台 URL <http://www.shirasaka8.net/>  
連絡先 「知ら咲か」ホームページの“問い合わせ”をご利用下さい。

## グリーンハイツ自治会講演会

### 「歯周病と認知症など、

### 口腔歯科全般について」開催

5月14日(日) 14時より約1時間半グリーンハイツ集会所でこう歯科医院の高俊永院長をお迎えして標題の講演会が開催されました。

6月4日からの歯と口の健康週間を控え、「知ら咲か」編集部からも取材聴講させて頂いていただきました。以下、興味深かった部分を記載致します。

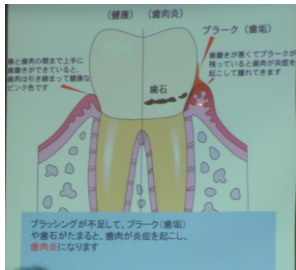
#### 1 歯周病と認知症

総入れ歯の人よりも歯がある人の方が咀嚼力が強く脳の血流をよくするので認知症になりにくいという報告もありました。しかし、そ



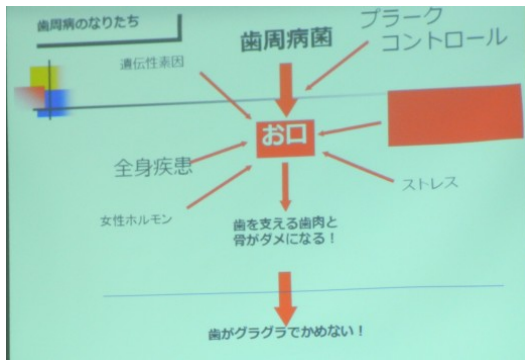
の後の研究で他の要素の方が大きいとされています。人は歳を取ることによって赤ちゃんと帰っていくと例えられます。アルツハイマー型認知症は脳の神経細胞が変性、脱落する病気です。歯周病は歯垢(プラーク)の中の細菌によって歯肉に炎症をひき起こし、やがては歯を支えている骨を溶かしていく病気で結果的に歯を失うことに繋がります。

#### 2 歯肉炎・歯周病



歯と歯肉の間まで上手に歯磨きができていると、歯肉は引き締まって健康なピンク色です。ブラッシングが不

足して、プラーク(歯垢)や歯石がたまると歯肉が炎症を起こし、歯肉炎になります。プラークや歯石がたまつた状態が続くと、やがて歯を支える骨がとけてきます。この状態が続くと歯がぐらぐらになってやがてすべての支えを失った歯は抜けてしまうのです。



#### 3 ブラッシング

ブラッシングには力はいりません。柔らかく持ち、歯の表面にきちんとあてるのがポイントです。毛先を丸い歯の面にうまく沿わせることが大切です。歯と歯の間が大きな場合は、歯ブラシだけでは除去できないのでフロスや歯間ブラシを使って取

#### 4 摂食嚥下障害

り除いて下さい。  
口から食べ物を摂取する「摂食」と口から飲み込んで胃の中まで送る一連の行動である「嚥下」は生きるため大切な行動です。加齢、脳の障害や病気、唾液の減少、過食症や拒食症などの精神的な病気等全身の問題が原因となります。

#### 5 誤嚥性肺炎

唾液は加齢、唾液腺の病気、内科疾患の薬などで減少します。それも高齢者が多く服用している薬を複数使用していることで起こることもあります。  
食べ物の間違って気管に入って起こす肺炎を誤嚥性肺炎といいます。要因は飲み込んだり咳き込んだりする働きが低下すること、口の中が清潔に保てない、全身の抵抗力が低下、胃や食道からの逆流などです。ちなみに歯磨きで肺炎発生を低下させる効果もあるそうです。

#### 6 余談

健康には薄味がいいのですが、加齢による味蕾の減少で味の刺激と認知低下で嚥下障害が起こります。お年寄りには濃い味もありですね。

# 市民一斉清掃とは・・・

宝塚市のホームページをのぞいてみると「この運動は、春と秋の年2回、市民の皆さんが、道路や公園などのごみを回収したり、溝の清掃をするなどの自主的な活動で、30年以上続いています。自治会などを中心に、道路などの公共の場所でごみの回収などを行います」と書かれています。

30年とはずいぶん長く続いているものだなと思いつつも、なんだか市側がすべきことを住人組織に押し付けているような印象も受けてしまう内容じゃないか。どこも同じ環境でもないし、同じ考えで一斉清掃をしているんだらうか？と疑問に思ったので自分のマンション自治会以外の清掃風景をのぞいてみました。

ご存知の通り我々が住む白瀬川両岸地区には定期的に「クリーンハイキング」と銘打った清掃活動を行っています。参加されて

いる方もずいぶん多いのではないのでしょうか？

考えてみれば両方合わせれば年5、6回清掃活動をしていることになり、地域としては大変熱心な地区といえるんじゃないでしょうか。

今回のぞいてみた居住地区ではそれぞれ清掃活動の目的がそれぞれ違っていて見えたように思いました。住民同士が集まって共同で作業をする事は意義があるんじゃないでしょうか？一人でも多くの方が参加されることを主催者は望んでいるでしょうね。

## 春の一斉清掃参加

### 逆瀬台住宅

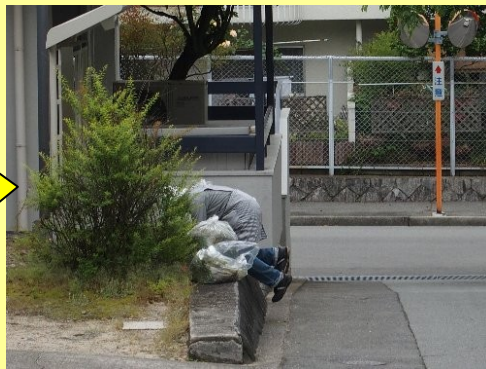
### 宝塚西山住宅

### 阪急逆瀬台アヴェルデ



## 宝塚西山住宅

5月21日は総会日のため、1週間前倒しの14日に開催しました。





上下水道局による  
溝掃除も！



逆瀬台住宅



阪急逆瀬台  
アヴェルデ



植え込みに  
ハトの卵が！



# ふれあいサロン・アヴェルデ 5 月度バス旅行レポート

5 月 15 日 (月) は、新緑の篠山市へ 25 名でバス旅行を実施しました。目的地新丹波荘より送迎バスが 9 時 30 分にエントランス前に到着。さっそく乗り込んだ皆さんは、遠足の時の子ども達と同様、笑顔いっぱいです。さっそくお菓子の交換会。

あら、この金平糖は何の味かしら??? 私はのど飴持ってきたわ。私はぼんたん飴。  
途中立ち寄った地場産店では篠山の新鮮な野菜を買いました。



あっという間に目的地に到着。



玄関で記念撮影。「1 たす 1 は?」「にー!」でよい笑顔。



フロントで受付と同時に座席のくじ引きです。「何番やるか?」



いつもの管理棟食事会とはまた違った趣の大広間で、ごちそうがすでにスタンプの乾杯。今日の声は最高齢 98 歳のジェントルマン。堂々のご挨拶でした。宴会は 3 時の出発まで。食事と温泉とカラオケ。デジタルなスケジューリングの。





いよいよ皆さんお楽しみ  
のカラオケのスタートです。  
今回は往路のバス車内で、す  
でにオーダー表を配布。全員  
一人一曲は歌いましょう！  
の声。  
ふだん交流のなかった方と  
席を同じくし、会話も弾いま  
す。そして世代を反映した



昭和歌謡から懐かしい唱歌、  
思いのこもった歌いっぷり  
での演歌。つぎつぎと披露さ  
れました。  
ピンで、デュエットで、全員  
で。そして特別出演美魔女ダ  
ンサー達とのコラボレーシ  
ョン。  
瞬く間に楽しいひとときが



「ふるさと」の大合唱ととも  
に終了しました。無事到着で  
す。  
6 時間ほどの時間的場所的  
空間を共有する中で、日々の  
困り事や、家族との語らい、  
子どもや孫への期待や希望  
など、たぐさんの対話がなさ  
れたようです。



日本語入力方法が、突然  
ローマ字入力からかな入力  
になってしまい何が何だか  
分からなくなってしまう経  
験ありませんか？  
例えばローマ字入力の場  
合に日本語入力がオンの状

### 【パソコンの疑問】 突然カタカナが表示されるように

月に 1 回のサロン行事に  
参加することで、私たちの住  
む地域固有の課題であるコ  
ミュニケーションの充実  
を少しでも図れたら何より  
です。  
こうした積み重ねが、まさか  
の時に心強い絆を生んで  
いくものと信じます。

次回は 6 月 16 日（金）管理  
棟でのオカリナ演奏会鑑賞  
と茶話会です。  
是非多くの方々のご参加を。  
笑顔あふれるサロンであり  
ますように。

執筆 N

ひらがな(H)	ローマ字入力 / かな入力(M)
全角カタカナ(K)	変換モード(C)
全角英数(W)	プライベートモード(E) (オフ)
半角カタカナ(N)	Ctrl + Shift + F10
半角英数(F)	
IME パッド(P)	
単語の登録(O)	
ユーザー辞書ツール(T)	
追加辞書サービス(V)	
検索機能(S)	
誤変換レポート(V)	
プロバティ(R)	
ローマ字入力(R)	
かな入力(T)	
	問題のトラブルシューティング(B)

態で、「YUKI」のキーを  
押すと「んなのに」とカナ  
で表示されるようになる  
というもの。こんな場合でも  
焦らず文字入力の内容を変  
更で元に戻せます。

**逆小校区親睦卓球大会開催**  
**5月13日(土) 逆瀬台小学校体育館**



卓球と言えば、17歳の平野美宇ちゃんが常勝の中国勢を破りアジアの頂点に立つ等、注目を集めています。

卓球は、中高年の世界でも静かなブームになっており、私達のコミュニティでもいろんなグループが結成され、日々技術の研鑽に努めています。

私は、畏れ多くも 天皇陛下と同年生まれの今年



84歳になります。

昔、旧制中学の頃、父の郷里に疎開して、汽車通学をしていました。

その頃級友と汽車の待ち時間の間に、町の卓球場でラケットを握ったのが最初です。

昔、旧制中学の頃、父の郷里に疎開して、汽車通学をしていました。

その頃級友と汽車の待ち時間の間に、町の卓球場でラ



ケットを握ったのが最初です。

その後、長いブランクを経て2008年に再開、現在に至っています。

逆瀬川マンションのピンポンクラブに所属、関学OBの福島コーチのご指導を仰いでいます他、阪急逆瀬台マンションのクラブにも参加、練習時間の後半は、模擬試合に興じています。

又、2008年以来在籍している、ゆずり葉卓球教室Eコースでは、主として元実業団選手の吉見コーチ、栗山コーチ、時には現



役の内山コーチにもご指導を頂いています。

その、ゆずり葉卓球教室全コースの他、光が丘グループと阪急逆瀬台マンションのグループが合流、一年一度の親睦試合を行っています。

今回は大雨のため低調でしたが、総勢19名の参加でダブルスの団体戦を5月13日に、逆瀬台小学校の体育館で実施しました。

チーム構成は、予選を経て、各選手の実力に応じて、コーチに決めて頂き公平を期しています。

今回は河中、副島、田辺チームが優勝の荣誉に輝きました。

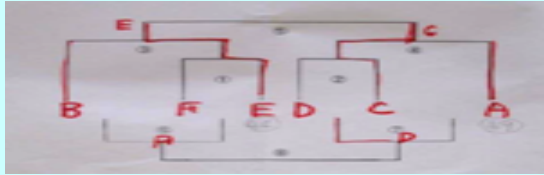


コーチ3名の方からのポケットマネーで、勝者にも敗者にも自ら選ぶ賞品を、授与されました。

この様な地域のスポーツ振興に一役買って頂いているのが逆小校区スポーツ活動推進協議会の「スポーツクラブ21ゆずり葉」です。(会長中村一雄氏)ここから、昨年度卓球台を2台購入して頂き、老朽化した台をリプレイスするなど、協賛して頂いています。

「知ら咲か」の読者の皆様、医者いらずを目指して、お近くのグループで、一度ラケットを握ってみてはいかがですか？

(文責 青葉台 T)



緋ゆ>緋・…緋◆・撰シ托シ抵シ◆  
 ・ス彙ス◆・クケコ  
 ・アイウエオ・アイウエヲ  
 譚・ユ令喧緋代エ緋ノ緋シ緋ウ  
 識潮・緋サ退皮ウ  
 ・樞包シ搾シソ・。繹ア竭 寶。



「受信トレイ」で文字化けしているメールを選択し、「表示」メニューから「エンコード」↓「自動認識」を選んでください。これで文字化けは解消するはずで

メールソフトが同じものを使っていない場合文字化けが発生することがあります。電子メールでは、漢字やひらがななどの日本語を送信側、受信側が異なるコンピューター環境を使っている場合、やりとりできるように、メッセージの作成に使用した文字コードをメールのヘッダーという部分に記録しています。JIS、EUC、

シフトJISなど複数の種類がある文字コードのうち、インターネットメールではJISと表記を使うケースが多いようです。なお、受信直後に文字化けが起きていても、メールソフトで表示に使う文字コードを切り替えれば正常に表示できることがほとんどです。メールソフトで異なりますが、この文字コードの切り替えを「エンコード」というメニューで行います。「受信トレイ」で文字化けしているメールを選択し、「表示」メニューから「エンコード」↓「自動認識」を選んでください。これで文字化けは解消するはずで

**【パソコンの疑問】**  
 特定の相手からのメールが文字化けすることについて

白瀬の自然

# キョウチクトウとシロバナキョウチクトウ

公園や街中の植え込みで今からの時期によく見かける「夾竹桃」。赤い花と白い花があります。同じキョウチクトウ属きょうちくとう科ですが、名前はみての通りで赤い方を「キョウチクトウ」、白い方を「シロバナキョウチクトウ」と言います。

もう少し詳しく観察すると葉の付き方がキョウチクトウはふつう「3 輪生」でシロバナの方は対生です。

キョウチクトウは強い経口毒性を持っており、野外活動や家畜が食べないように昔から注意されてきました。

中毒症状としては、嘔気・嘔吐、四肢脱力、倦怠感、下痢、非回転性めまい、腹痛などです。この近辺の市では尼崎市が昭和 27 年に市花として選定しています。理由は昭和 20 年代中頃、ジェーン台風などの度重なる台風で、尼崎南部が海水に浸かってしまった時もキョウチクトウは残り、花を咲かせ市民を元気付けたので、天災や戦災からの復興のシンボルとして選定されたそうです。確かに私達の地域でも毎年、たくましく花を咲かせています。(今年は木を切り込んだため少ししか見られないかも)



【編集後記】

この地域の自治会や管理組合、サロンなどの主催で各種講演会が活発に開かれています。福祉関係、健康関係、防災に関することなどテーマは多彩です。芸術、文化、スポーツなどとは違った意味での学びもできます。他マシンの参加を受け入れてくれる方もたくさんありますのでこれというものが目に留まれば足を運んでください。今号ではグリーンハイツ自治会の「歯周病と認知症など、口腔歯科全般について」を聴講し記事にしました。高先生の診療経験に基づいたお話は大変興味深いものでした。

宝塚市一斉清掃に 3 マシンの参加しました。普段、手が届かない所まで清掃され「まち」がきれいになったのを感じることができました。さらに多くの方が参加していただければより隅々まで届くのではないのでしょうか。

逆小校区卓球大会を取り上げさせていただきました。やはり適度なスポーツは健康を保ちコミュニケーションの場になることが、よく分かります。

(S)

「知ら咲か」は会費で運営しています。

会員継続手続き、新規入会手続きは 4 月 1 日号折り込みの払い込み取り扱い表に①会費金額 ②下表の会員種別（正又は賛助の区分）③住所・氏名を記入し郵便局で払い込み下さい。

種別	会員条件	会費 (1 口/年)
正会員	会の目的に賛同し入会 (議決権あり)	3,000 円/年
賛助会員	会の事業を賛助するために入会	3,000 円/年

4 月 1 日号折り込みの払い込み取り扱い表は郵便局の ATM で手続きできます。又、振り込み手数料は無料ですのご利用下さい。尚、入会は任意です。

知らせまじよ・咲かせまじよ口座 00970-7-208257

「知らせまじよ・咲かせまじよ」  
会員継続・入会手続き受付中