

# はりえんじゅ

坂井輪診療所健康友の会

五十嵐支部

合同通信 No.157 2020.3.5

☎ 269-2339

会員世帯数 210 世帯 (4月1日現在)



## 原発事故、次は柏崎だと

榎葉町室鏡寺住職は言ったが、とんでもない。そうはさせられぬ。油断できない。3月1日(日)新潟中央原発ゼロ集会、3月7日(土)西原区原発ゼロ行動。呼びかけられていたたは、コロナウイルス騒ぎで、中止になった。2011年3月11日、東日本大震災。福島第一原発の事故のあった日。あれから、もう9年が過ぎた。

「いつでも元氣」3月号には、2014年に関西電力大飯原発(福井県)の運転差し止め判決を出した樋口英明福井地裁元裁判長のインタビューが載っていた。「地震は日本全国どこで起きるかからならぬため、動かさなくてもいい原発など日本にもありません。

判決文の「豊かな国土として生活していることが富」言葉を換えて言えるのは政治家の愛国心です。民意は政治家に向けてほしい。



介護・医療よろず相談は  
「地域包括支援センター坂井輪」☎269-1611へ  
五十嵐中学校区・坂井輪中学校区の皆さんの窓口です

## 3月読書会のご案内

健康友の会五十嵐支部 読書サークル  
引き続き「走れメロス」太宰 治著(新潮文庫・400円)を読みます。「ダス・ゲマイネ」「富嶽百景」「女生徒」など収録の作品を読んでいます。感想を話し合います。

※2月の読書会では、走れメロスを集めた5人で輪読してから感想を話し合いました。国語学者の斎藤孝によればこの作品には向かないのではという意見だとのこと。テーマは友情・信頼と単純だが、起伏に富んだ話の展開は、読者を引きつけます。決して空虚な妄想ではなかつた。どうかわしも仲間に入れてくれませんか。と言う。

どつと群衆の中に歓声が起こった。「万歳、王様万歳」...ここままで読むと、何だか少ししらけてしまいます。

期日 令和2年3月27日(木)

九時半～十一時半

会場 寺尾上町自治会館 2階和室

## 映画案内「イ・デー、83歳初めての山登り」

シネ・ウインドにて上映決定

期日 3月21日(土)～4月17日(金)

※「はりえんじゅ」2月号で紹介した映画です。上映時刻は、調べてお出かけ下さい。

## 75歳以上フレイル健診義務化

— 2020年4月から

従来の健康診断に加えて「フレイル健診」が義務化されるという。この健診で聞かれる問診項目は全部で15問だという。

- フレイルとは健康と介護の間の状態を指す概念。
- ①筋肉量の減少による「身体的フレイル」。
  - ②意欲や認知機能の低下などの「精神的フレイル」。
  - ③一人暮らしなどで貧困や孤立に陥るなどの「社会的フレイル」。
- 75歳以上で急増中。

フレイル前期で正しく対策をとれば、より健康な状態に回復できるそうです。

## 健康余話

### 口腔ケアについて

N生

最近、口腔ケアの重要性が言われています。「口の中には千を越える細菌がうようよしており、口腔ケアを怠ると他の病気の引き金になる」と言います。歯のケアが不十分だと歯が欠損して咀嚼力が低下し、体力低下、そして病氣「寝たきり」に至る。

歯周炎で歯茎からの出血が体内に細菌と共に入り、いろいろな疾病の引き金ともなる。いろいろな疾病を上げれば、脳卒中、認知症、動脈硬化、心臓病、腎臓病、糖尿病等が上げられているから怖い。

人は高齢になると免疫力が低下し、ちよつと油断をするとすぐ病に倒れることから毎日の口腔ケアの大切なことを改めて知った次第。口腔ケアの具体的実施事項としては、歯科医への定期的受診、そして毎日の歯磨きと毎食後の歯間歯ブラシなどによる歯の手入れをする自己管理の徹底である。歯科医の受診は健保では四ヶ月ごとが最短だが、出来れば三ヶ月ごとが望ましいとのこと。私は四ヶ月ごとと受診している。歯の管理の目安として「80・20」、即ち八十歳で自分の歯が二十本あることが理想の姿と言われているが皆さんは、如何でしょうか。