置塩公民館だより

令和６年
１月号
12 月 20 発行

TEL/FAX　079-335-3882
e-mail　okishio@hi-net.city.himeji.hyogo.jp
編　集　館長　市村　佳三
休館日　月曜日　年末年始（12/28～1/3）

ホームページ　メールアドレス

新年おめでとうございます。本年もよろしくお願い申しあげます。
2023 年は、スポーツの世界で大きな話題がたくさんありました。
阪神・オリックスのリーグ優勝と阪神 38 年ぶりの日本一、ヴィッセル神戸の J1 優勝と関西勢が大盛り上がりしました。海外では大谷選手がホームラン王と MVP 獲得と快挙を成し遂げました。
しかし、世界各地で悲惨な戦争が多発し、日本の物価高もとどまるところを知りません。2024 年は辰年です。縁起を担ぐわけではありませんが、政治的、経済的に上り調子の明るい話題がたくさん出てくる年でありたいと願っています。

１月の講座案内

新春茶道体験教室

1 日　時：1 月 5 日(金)　午前 10：00～11：00 頃
2.場　所：2F　和室 B
3.講　師：安室　隆弘　氏
3.テーマ：「新年を迎え、厳かな気持ちでお茶を楽しむ」
4.申し込み締め切り：　1 月 4 日（木）
5.その他
・参加費、持ち物は必要ありません。気軽にご参加下さい。子どもの参加も歓迎します。

置塩図画工作教室

・日　時：　1 月 13 日(土)10：00～11：30　（今月は、第 2 土曜です）
・場　所：　2F 工作実習室
・講　師：柳　奈保子　氏　　青田　美智江　氏
・内容：「節分に向け、鬼のお面を作ろう」
・持ち物：絵の具セット　はさみ　鬼の髪の毛になるような毛糸やひもなど

置塩将棋教室

・日　時：　1月14日(日)10:00～12:00　（今月は予定通り、第2。第4日曜です）

　　1月28日(日)10:00～12:00

・場　所：　1F研修室A

・講　師：　木村　文信　氏（日本将棋連盟アマチュア4段）

　　長谷川裕文　氏(日本将棋連盟アマチュア初段)

・その他：参加無料。少しずつメンバーが増えつつあります。大人子ども関係なくいつでもだれでも気軽に参加できますので興味のある方はぜひ参加下さい。

健康講座「誤嚥性肺炎の予防」を受けて

11月29日に姫路市在宅医療介護支援センター所属 看護師 石本かおり氏を講師に「誤嚥性肺炎予防」の講座を開催しました。

話を聞いて驚いたことがありました。今までの誤嚥性肺炎の認識は、飲食物が本来食道に入るところを、間違って気管支を通って肺に入って発病するものと思っていました。それはそれで間違っていないのですが、その時に、口の中の細菌が一緒に入って発病に至るということを知りました。口の中には肺炎球菌や歯周病菌などの細菌がたくさん存在し、原因菌の80%が口の中にいるそうです。だから日中に限らず、口の中にいる細菌が極端に多い夜の睡眠中にも起こることを知り驚きました。その根拠は、起床時の唾液1ｍｌには、大便1ｇの10倍も細菌がいるからだそうです。つまり誤嚥性肺炎とオーラルフレイル（口の虚弱）は深い関係があるということです。

その為には何が大事かということです。それには、まず第1に口の中を清潔に保つということです。歯磨きをしっかり行い、歯周病や虫歯予防に努める事や定期的に歯科医で検診を受けることがお勧めだそうです。2点目は、少々の細菌が肺に入っても退治できる免疫力を高めることです。それには規則正しい生活とバランスのとれた食事、そして人や社会とつながって笑顔の機会を増やすことです。3点目は、かんで飲み込む力を鍛えることです。その力を鍛えるために、「かみかみ百歳体操」の方法も教えて頂きました。4点目は、せき込んでも吐き出す力を蓄えることです。それには深呼吸、特に腹式呼吸でその力をつけることが有効とも教えて頂きました。その練習方法も学びました。

最後に印象に残る言葉を頂きました。「歯磨きは、金儲けや思ってしろ！」です。高齢者の肺炎の7割以上が誤嚥性肺炎だそうです。今からでも遅くありません。オーラルケアをしっかり行って、誤嚥性肺炎の予防につなげましょう。

※誤嚥性肺炎の講座資料が少し残っています。関心のある方は公民館に申し出て下さい。