



「高齢者に最近多く見られる顎関節症について」

歯科医師 山下 美登

皆様最近口を開けたり、食事中長く咬んでいるとコメカミあたりが痛くなったりすることがありますか？または、口が開けにくくなったりしていませんか？このような症状が出てきたら、これが顎関節症です。

原因として、(1)片側の歯だけで何らかの原因(反対の歯が痛い、歯がない等)で物を食べている。(2)寝ている時はいつも一つの方を下にして寝ている。(3)電話好きで一方の耳にあて、長電話をする。(4)転倒して顎を強く打った。など、ちょっとした事で顎関節症はおきてしまいます。(1)は、片方だけで食べていると食べている側の顎の関節(耳の穴の前あたりにあります。)は少し縮むような動きになり、反対側が伸ばされた動きとなります。これをずっと続けていると、顎の関節を動かす筋肉、顎の関節を支える靭帯はたまったものではありません。高齢者に増えている理由は、歯がなく(片方)食べている人も多く、片マヒの方はどうしても健側で食べるようになってしまいます。歯医者に行きたくても、行ける状態にない方、安全に食べるために健側で食べざるをえない方、このような状態のため顎関節症の方が増えております。(2)は下側になる顎は伸ばされ、上側になる顎は縮まるようになっています。長電話も同じです。片方の耳が聞き取りにくい人や、片方を下に寝ざるをえない人等、身体的な問題がやはり高齢者の方にはあります。(4)は顎を強く打つ事により両側の顎関節を取り巻く靭帯、筋、顎関節をスムーズに動かす軟骨等を損傷し起こります。

顎関節症の治療としては、根本治療は手術ですが、大変になるので対症療法がほとんどです。顎の筋肉を正常に動かすトレーニングやマウスピースの様なプレートを入れ、痛み不快を取っていきます。まず、皆様ができる事は正常に顎を動かす、口腔体操を行う事を勧めます。上前歯と下前歯の一番先端どうして咬み、真直ぐにゆっくりと開けていき戻します。割と皆さん真直ぐに開けられないものです。

わからない人は山下が行った時に聞いてみて下さい。

お知らせ

◆お盆(旧盆)

お盆の行事を8月13日(水)~8月15日(金)柏センターで行うことを予定しています。



紫陽花

柏だより
本庄昌之進 さん 98歳筆

◆ 2008年 7月号
● 柏地域福祉サービスセンター
〒190-0004 立川市 柏町1丁目12番地1F
・TEL: 042-535-5510
・FAX: 042-535-0908
発行人: 松田 光子

「2. 柏センターの日々の献立」

柏センターのお食事はいかがでしょう？先日ご協力頂いたアンケートでは8割以上の方が、“柏センターでのお食事は楽しみ”と答えて下さいました。たくさんの仲間と一緒に食べるという環境も、食事を楽しいと感じる要素のようです。

とはいえ、今までの長い人生、人それぞれの食習慣があり、家庭の味も様々かと思えます。ここの食事が口に合う方、合わない方いらっしゃると思います。また、高齢になるにつれて体にも様々な変化が生じてきます。

そのひとつとして、味覚が感じにくくなる場合があります。特に塩味を感じなくなるため、濃い味を好むようになります。結果、知らず知らずのうちに塩分を摂りすぎてしまい、病気につながる可能性があります。意識して薄味に慣れていくことも大切なのです。

そこで今回は、薄味でもおいしく食べられる工夫をいくつか紹介します。①新鮮な材料で、食品本来の味を生かします。②レモン汁や酢などの酸味を利用します。③胡椒、カレー粉、七味唐辛子などの香辛料を利用します。④うどん、そばなど麺類の汁はできるだけ残すようにします。

この他にも様々な方法があると思いますが、ぜひご自宅でも試してみてください。次回は、柏センターの日々の献立についてお伝えしたいと思います。

管理栄養士 柳澤 真紀



ポーチュラカ

柏 広 場



佐藤 幸代さん

「好きな絵柄は季節の
花と風景です。」
朝のウォーミングアップに一枚！
と塗られます。



塗り絵

ウクレレとフラダンス

七夕



「ハワイ気分満喫！！」
「あなた見える？」「大丈夫よ。」
「お風呂の後にフラダンスなんてこ
こはハワイ？」「う～ん天国かも！」

活動の様子



作品の紹介

籐編み



芝田 重治さん

「籐を手になると
シャキーン！！」
いつもの眠気も吹っ飛んで職人
の顔に変身です。奥様もほれな
おすかも…

晴れ女、晴れ男の皆様の
おかげで、バツグンの行楽日和、
「楽しかったね！」
「美味しかったね！」

深大寺と神代植物公園

初夏のお出かけ



グランドホテルランチバイキング



菖蒲園散策後、回転寿司で腹ごしらえ