

# こんにちはは 保健師です

奥村 芳子です



高齢になっても  
元気でいる秘訣は？

「お元気さんくらぶ」の活動をご紹介します！

厳寒を乗り越え、春の足音が聞こえてくる季節になりましたが、冬の間に体がなまってしまっってはいませんか？

今回は、いきいきとした生活を保つために「お元気さんくらぶ」に参加している皆さんに元気の秘訣をお聞きしながら、活動のご紹介をしたいと思います。

「お元気さんくらぶ」は、毎週火曜日の午前中、コミュニティプラザで開催しています。送迎もあります。スタッフは、保健師とゆうあいサークルのボランティアさんです。

## 【脳トレ】

頭の体操です。

ちょっとくらい間違っても気に  
しませ〜ん！



## 【お元気さん体操】

上半身、下半身のストレッチやバラン  
ス運動などをしっかり行います。



## 【レクリエーション】

お隣さんと顔を見合せれば自然に笑顔が・・・。

足も、この時ばかりは不思議と  
動きます！



参加者に  
インタビュー！

●「お元気さんくらぶ」の  
良いところは？

・毎回血圧を測って健康管理をしても  
らえます。  
・体操をすること。(家では続かないけ  
ど・・・)

・週に1回通うという、気持ちの張り  
になります。

・家にいると一人だけど、みんなの顔  
を見て、笑うことが多くなりました。

・認知症予防になり、身も心も元気に  
なります。

・夫婦で通えて、閉じこもりになら  
ずに済むところがいいです。

●皆さんの元気の秘訣は？

・よくよいしないことです。何か起き  
たら、その時に考える！

・皆に会って、季節の話題を語り合っ  
たり、笑い合ったりすることです。

●最後に、男性の最高齢参加者、福井  
清さん(90歳)からのメッセージです。

「いくつになっても生き生きと暮らす」  
老後は余生ではなく、私も90歳を越え  
て第二の人生—そんな前向きな意識に、  
「お元気さんくらぶ」に来て変わりました。  
いつも明るく元気で健康寿命を延  
ばそう。皆さんも「お元気さんくらぶ」  
にお越しください。お待ちしております。

占冠村地域包括支援センター  
(占冠村役場保健福祉課内)

56・2022

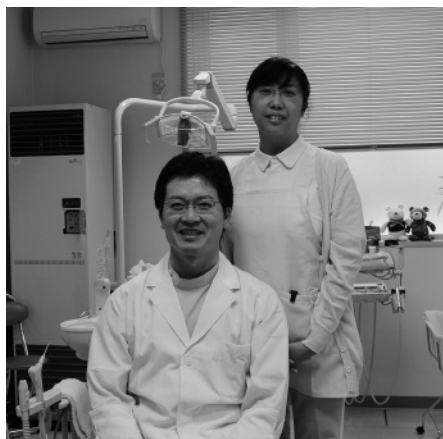
# すべては村びとのために 村びと紹介 No. 3

## 患者の思うような治療ができればいい

占冠村歯科診療所で勤務医として働くようになって、6年半が経つ。占冠に来て、まもなくして家を新築され、すっかり村民となった原田明律さん・札郡美さんご夫妻。

占冠に来る前は、勤務医として美唄市、せたな町、浦河町で働く。占冠村には、トマムスキー場に遊びに来たことがあり、とても雪質が良くて覚えていたそうだ。

先生のモットーは、学生時代に「早期発見、早期治療」と習うものだが、「早期発見、適時治療」と唱える当時の先生の言葉が今でも忘れられず、信



念として持ち続けている。すぐに治すことは悪いことではないが、その時の状況によっては、お金と歯を多く削るなどの身体への負担を伴う場合もあるという。必要以上に歯を削る金属製の詰め物より、あまり削らないで済むプラスチック製の白い詰め物にするなど、負担を最小限に抑えることができるような患者にやさしい治療を意識しているそうだ。

私もお世話になることがあり、決して「こうする方がよい」とは言わずにいくつかの治療方法を丁寧に話されていて、その信念が伝わってくる。

長生会や高齢者大学などで数回「口腔ケアの大切さ」を話してきている。高齢化が進むと、行きたくても歯医者へ足を運べなくなることが心配。今後は往診などもやっていきたいと口腔ケア対策に意欲的な話がされた。

そんなご夫妻は猫が大好き。(特に奥様)結婚後に飼い始めた9歳になる猫と暮らしているが、新築の家にはキャットウォーク(高所にある猫の通る道)までも完備されているほどの愛猫家。

最後に、「先生、猫ちゃんの口腔ケアも、やっぱりされているんですか?」と聞くと、「歯石は溜まっているから、取ってあげたいんだけどね・歯医者として、猫の歯石までは取れません(笑)」とニッコリ笑った。

人も猫も歯を大切にしましょう!

## テイのめにゅうから 食のすすめ



### 【メニュー】

野菜カレー 玉子スープ サラダ  
福神漬け フルーツヨーグルト  
[おやつ] パイン寒天

全体エネルギー 541kcal  
全体塩分 3.1g

## パイン寒天

### 材料 (2人分)

- ・パイン (缶) 80g
- ・水 50g
- ・砂糖 5g
- ・缶汁 50g
- ・粉寒天 1g

### 作り方

- 1 パイン缶は汁と実に分け、実をフードカッターにかけます。
- 2 缶汁と水を合わせて鍋に入れ、寒天と砂糖を加えてよく混ぜ1分程度煮ます。
- 3 水で濡らした器に流し入れ、冷やせば出来上がりです。

### こんなにある寒天の効果!

- ①コレステロールを低下させる
- ②ダイエット効果
- ③便秘を改善させる効果
- ④高血圧に対する効果に期待
- ⑤血糖値減少の効果に期待
- ⑥ガンを予防する効果に期待

出来上がったパイン寒天に、ホイップクリームをかけてフルーツを飾ったり、黒砂糖で作った黒蜜をかけて食べても美味しいですよ!

占冠村社会福祉協議会  
管理栄養士 平川みゆき