

口腔機能を通して考える、健康な身体と生きがいづくり



梅花女子大学 看護保健学部
口腔保健学科 准教授
いずの ひろみ
泉野 裕美



1989年から開始された「8020運動」は、生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わえるようにとの願いを込めてはじめられた啓発運動です。当初の8020達成率(80歳で20本以上の自分の歯を保有する者の割合)は7%程度でしたが、2016年の歯科疾患実態調査の結果では51.2%となり、歯の健康や口腔衛生の重要性が広く世間に認知されるようになりました。しかし一方で、「噛めないものがある」「飲み込みにくい」と回答する人の割合が加齢とともに増加しており、自分の歯を残すだけでなく、摂食や嚥下(飲み込むこと)などにかかわる口腔機能についても注目されるようになりました。

近年、高齢期の口腔機能は健康寿命の延伸に大きな影響を与えることが数多く報告されています。大阪YMCAは、介護予防プログラムの普及啓発や、台湾中央政府の衛生福利部や台湾諸大学などの研究・研修、高齢者グループへの啓発活動に取り組んでいます。私たちの研究グループも2012年より、大阪

YMCAと協働して国内および台湾の自立高齢者を対象として、口腔機能と体力との関連について調査してきました。舌の巧緻性や残存歯数はバランス能力と関連性があること、サルコペニア(加齢や疾患により、筋肉量が減少すること)の疑いのある人は、嚥下機能が低下している割合が高い傾向があるなど新たな知見を得ています。中でも私たちが注目したのは、地域で自立した生活を営み介護予防講座に参加されている高齢者においても、口腔機能が低下している疑いのある人の割合が83%(台湾の自立高齢者90名中76名が該当)と高い数値を示したことでした。自覚のないまま口腔機能が低下して栄養状態の不良を招き、やがて全身の筋力が低下していく、いわゆる「フレイル(虚弱)」に陥る潜在的なリスクがあることを示唆しています。アクティブ・エイジングの達成を目指すには、フレイルあるいはフレイルの段階にある高齢者を早期に発見し、適切なサービスを提供することが必須要件となります。また、現在

の高齢者が抱える健康課題からみても、今後、口腔機能に関わらず幼少期からの健康教育の重要性は高まることでしょう。

生きるために必要な食べる機能は本能ではありません。乳幼児期より徐々に機能を獲得し、成人期に完成され、そして高齢期になるとその機能が低下していくという一連の流れがあります。乳幼児期に良好な口腔機能を獲得し、成長とともにバランスの良い栄養を摂取していくことは、高齢期の生理的老化による口腔機能の低下を遅延させる最も有効な手段ともいえます。

医療や介護にかかわる多職種連携のもと、地域住民の一生涯を通じた健康づくりに対応できる、包括的でシームレス(継ぎ目のない)なケアシステムの構築が求められている今日、大阪YMCAのフレイル予防に関する専門性と、これまでの地域への具体的な働きかけは社会から高く評価されています。今後さらにYMCAにおいて健康教育の取り組みが発展されることを期待しています。

■大阪YMCAの使命

大阪YMCAは、聖書に示されたイエス・キリストの愛と奉仕の生き方に学び、YMCAの世界的な運動に連なり、希望を持って、共に生きる社会の実現をめざします。

- ボランティア精神をはぐくみ、互いに協力し、明るくあたたかい地域社会の形成に努めます。
- すべての世代の人びとが、出会いと生きがいを見いだすための、生涯にわたる気づきと学びの活動を展開します。

- 未来を築く力強い子どもたちを、家庭・地域社会と共に育てます。
- 生命を尊重する心を養い、自然と人間が調和する働きをすすめます。
- 世界の人びとと力を合わせ、環境・人権・貧困の課題に取り組み平和で公正な世界をめざします。

いつまでもその人らしい生活をするために ～短時間デイサービス～



いしかわ けいこ
YMCAサンホーム 副施設長 石川 慶子

YMCAサンホームは、8月から介護予防・日常生活支援総合事業(以下、総合事業)として緩和型の短時間デイサービスを始めました。総合事業とは、地域に多様なサービスを充実させ、支えあい体制づくりを推進し、いつまでも慣れ親しんだ場所で暮らすことを目標にしています。



サンホーム短時間デイサービスには、今まで当たり前でできていたことが難しくなった方が、リハビリのために来られたり、また認知症予防や健康を維持するために来られたりしています。フィットネスジムで使用するような油圧マシンを使った機能訓練や、下肢筋力や瞬発力を意識した全身体操、言語・計算力を刺激する脳トレーニングなどがメニューです。そして、一人で黙々とこなすのではなく、そこにコミュニケーションがあり、楽しみとなっていることが求められます。

介護予防支援が必要になった時点では、身だしなみを整えて外出する、料理をしておいしくご飯を食べるなど、起きてから寝るまでの一連の「生活」を継続することが、とても難しくなっている現実があります。楽しくおしゃべりをしたり、行きたい所へ行くためには、「フレイル状態になる(=虚弱になる)」ことの予防が大切です。そのためには、第一に人とのつながりを維持し、笑顔で過ごす充実した時間を持つこと。いつまでもその人らしい生活をするために、サンホーム短時間デイサービスを通して、一人ひとりが楽しみをもって、元気に暮らすことができることを願っています。

YMCAと私



みやほら まなぶ
YMCAサンホーム 施設長 宮原 学

毎日、30分から40分間のウォーキング、好きな読書やクラシック音楽を聴き、介護予防教室などの地域のイベントにも積極的に参加するなど、ご自分の健康にも気を遣っておられる中村さん。

中村さんが、5年前に現在のお住まいに引っ越してこれ、YMCAサンホームと関わられるようになってから2年になります。

YMCAサンホームとの関わりのきっかけは、月に一度のオレンジカフェ(認知症カフェ)と脳トレ教室でした。はじめは参加者の一人で、一時期、介護認定を受け、介護保険サービスを利用されていましたが、現在ではYMCAサンホームの喫茶「はーもにー」のマスターとして、またボランティアとして各イベントで活躍されています。

中村さんは心身にご病気を抱えながらも、そのことを感じさせないほど活動的に一日一日を大切に過ごし、充実した日々を送っておられます。

YMCAサンホームでは、中村さんのように歳を重ね、人生経験豊かな方や心身の障がいなどと向き合っている方、一歩一歩、歩みを進めている方を応援し、お一人おひとりが居心地よく活躍できる場所をこれからも創ってまいります。



Future Leaders Camp2019を終えて



すずの りあ
大阪YMCA国際専門学校 進学日本語学科 スタッフ 鈴野 利亜

9月29日(日)～10月2日(水)、オーストラリアのYMCAビクトリアが主催したFuture Leaders camp 2019に参加しました。キャンプでは、組織力を高めるためのコミュニケーションの仕方やツールの使い方、マネジメントの知識、パーソナルブランドの構築、多様な個性の理解とチームワーク、チームビルディングなどについてのワークショップに参加しました。研修では、常に参加者同士で話し合ったり、意見交換を求めら

れたりしましたが、どの人もとても高いモチベーションで積極的に参加している姿勢は、とても良い刺激になりました。YMCAビクトリアでは、このような形でのユースエンパワーメントプログラムに力を入れていますが、今後、大阪YMCAでもこのようなユースのためのプログラムを作りたいと思いました。

また、YMCAビクトリアのICON Parkにある事務所とBrunswick Bathsを見学しました。海外のYMCAで研修を受け、見学する機会をいただけたことに感謝しています。



大阪市立水都国際中学校・高等学校開校記念式典と記念講演



みどり けいすけ
大阪市立水都国際中学校 教頭 美鳥 佳介

9月7日(土)、大阪市住之江区のポートタウン西ビル大ホールにて、大阪市立水都国際中学校・高等学校の開校記念式典が挙行されました。この日、初めて水都国際の校歌が披露されました。この校歌の歌詞は、放課後に生徒たちが集まり、自分たちの学校はどんな学校なのか、それを的確に表現する言葉は何なのか、推敲し、打ち合わせを重ねながら、自分たちで書き上げたものです。同じ南港ポートタウン内にある相愛大学の准教授である、作曲家 松本直祐樹さんに作っていただいたメロディーに自分たちが作詞した歌詞を乗せて、生徒たちは見事に新しい校歌を歌いあげました。



開校記念式典の後は、文部科学省初等中等教育局財務課長 合田 哲雄さんに、「21世紀の教育を考える 一学習指導要領改訂を迎えて」を演題にご講演いただきました。合田さんは、これまで2度の学習指導要領の改訂に携わってこられました。今回の学習指導要領改訂を迎えて、学校現場は浮足立つ必要はなく、教育の本質に立ち返り、これまで大切にしてきたものをふまえて、子どもたちが「より善く生きる、より良い社会を創る」ために、主体的・対話的で深い学びを実践していく必要があると、お話しされました。

4月の開校から7カ月が経過しようとしています。中学・高校の生徒たちは日々の授業、課外活動や今回行われた開校記念式典などの行事を通して少しずつですが、確実に成長しているように感じられます。日々の生活の中で様々な活動に主体的に取り組むことで、「社会に貢献する協創力をみがく」という学校の教育目標に向かって進んでいくことを教職員一同心より願っています。

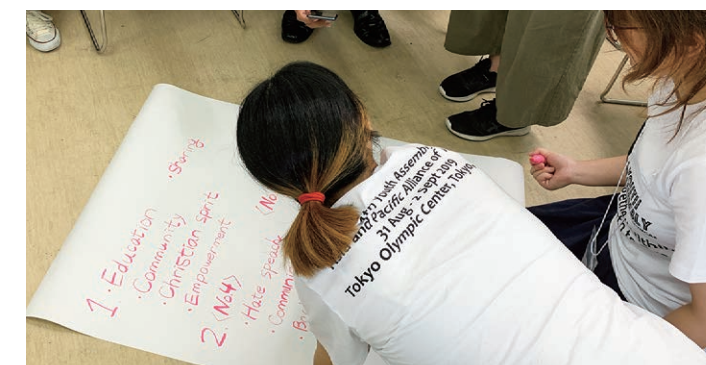
ユースアッセンブリー参加報告



おおにし はるか
大阪YMCA学院 スタッフ 大西 晴日

アジア・太平洋YMCA同盟(APAY)主催の第4回ユースアッセンブリーが、「自然の恵みに抱かれ、平和に向かって共に生きる」というテーマで、8月31日(土)～9月2日(月)に東京の国立オリンピック記念青少年総合センターで開催されました。21の国や地域のユース約400名が参加し、朝の礼拝では平和について祈りの時を持ちました。アッセンブリーでは基調講演とグループ討議がありました。グループ討議では、各YMCAの歴史やユースが直面している課題について学びを深めました。最終日には、「1.YMCAのDNA、遺産はなにか?」「2.チャレンジ21*で各YMCAに最も関係のあると思うものは何か? どうしてそう思うか?」「3.各YMCAでチャレンジ21を達成するためにできることはなにか?」という3つの問いについて地域に分かれてプレゼンテーションの準備をしました。アッセンブリーの締めくくりには、APAY前会長のBabu Gomesさんより「あなたたちユースは未来のリーダーではない。今のリーダーである。」とのコメントをいただき、ユースアッセンブリーの幕を閉じました。

*「チャレンジ21」は1998年7月第14回世界YMCA同盟委員会で採択された宣言。





ジェンダー平等にむけて、 若い女性が権力構造を変革する

～ Young Women Transforming Power Structures for Gender Equality ～

毎年、世界中のYMCA・YWCAに連なる人々が1つのテーマをもとに、心をあわせ、祈りの時を持つ世界YMCA/YWCA合同祈禱週集会。どなたでもご参加いただける集いです。

今年のテーマは“ジェンダー平等にむけて、若い女性が権力構造を変革する”。前半はテーマに沿った祈りのひととき。後半の交流会では、各Yのステキな出し物や活動報告があります。皆様お誘い合わせて、ぜひご参加ください。

■ 日 時 / 2019年11月12日(火) 18:30～20:30

■ 会 場 / 大阪YWCA

■ 参加費 / 無料(礼拝の中で献金を捧げます)

■ プログラム / 第1部…礼拝 メッセージ ミホ メイ 牧師
 第2部…お食事と交流のひととき

※人数把握のため、ご参加の際は、下記までご連絡ください。

お問合せ 大阪YMCA 統括本部 総務
 【TEL】06-6441-0894 【FAX】06-6445-0297
 【E-mail】info@osakaymca.org

健康コラム



自然に親しもう

大阪YMCA 野外キャンプ事業 事業長 つだ あきお **津田 晃男**

ラグビーワールドカップが日本で開催され盛り上がりを見せ、日本代表も快進撃を続け、わくわくどきどきし勇気と感動をもらいました。

さて、秋晴れの日、外で背筋を伸ばして深呼吸すると、気持ちの良いものです。天気とは「天」の「気」です。私たちは、天からの気を受けて生きています。気持ちがいいというのは、この気が体の中を通っているとき、体の中に入ったたり出たりして私たちは癒され、生かされています。

私たちは、他のあらゆる「いのち」の力をもらって生きています。草木が私たちの「こころ」や「からだ」を癒やし、風や光や、青空が私たちの生きる力を育むものだということを、私たちはもっと自覚しなければいけないのではないかと考えています。

人と木が寄り添う様子を字にすれば、「休」になります。「からだ」と「こころ」を丈夫にするためには、まず自然を静かに見つめ、自然から色彩と音と生命の呼吸を感じることです。

大阪YMCAでは子どもたちが野外活動プログラムに参加し、自然に触れる機会を多く設けています。「知る」ことよりも「感じる」ことの大切さを、自然は私たちにたくさん教えてくれます。おひさまのあふれる光を浴びながら、森や野山をゆっくりと歩き、自然の色を感じて楽しんでみませんか。



大阪YMCA大会2019 開催のお知らせ

■ 日 時 / 2019年11月23日(土・祝) 10:00～15:00

■ 会 場 / 大阪YMCA会館

■ プログラム / Yアクターフォーラム【10:00～12:00】

テーマ:「大阪YMCA × SDGs」

私たちはSDGsに向けた具体的な行動が求められています。SDGsを全く知らない方から、よくご存知の方まで、また、ユース世代からシニア世代まで、多くの方々のご参加をお待ちしております。

Yボランティアの集い【13:30～15:00】

メッセージ: 大阪YMCA会長 いわさか にき 岩坂 二規さん
 会員の表彰: 永年継続者、特別表彰
 奨学金授与式

事業報告: 大阪YMCAの新しい活動について

大阪YMCA早天祈禱会

YMCAを愛する人びとによって共に祈る時(毎月第3金曜日予定)が持たれています。YMCAのさまざまな場で活動されている方々にお話をいただき、人生の歩みを分かちあう恵みの時としています。

■ 第319回 日 時 ... 2019年11月15日(金) 7:30～8:30

証 し ... みうら みよこ 三浦 美代子さん
 (大阪YMCA英語幼児園土佐堀園 スタッフ)

場 所 ... 大阪YMCA会館 10階 チャペル

ユースリーダー安全支援金へのご協力に 感謝申し上げます。

2019年9月度報告・敬称略

有本 祐佳子	北浦 那華	勢井 智子	田中 健太	森井 稔輝
栗野 加寿美	北澤 圭太郎	高木 亮太	徳岡 和樹	柳原 謙介
板崎 淑子	金 秀美	高田 いずみ	富澤 航太郎	矢野 成悟
岩尾 圭将	藏納 拓也	高橋 京子	仲川 ともみ	山口 ひかる
宇壁 充洋	小島 宏樹	高橋 美花	西川 真由	山崎 翔大
川端 康博	小西 雄希	武田 文男	牧村 昭一	和田 榮理
菅田 齊	阪田 晃希	田中 和也	宮西 知華	

皆様のご協力により、総額590,550円・361件(9月30日付)の募金を集めることができました。感謝をもってご報告させていただきます。

会員・賛助会員としてのご協力に 感謝申し上げます。

2019年9月度報告・敬称略

【新規会員】	【継続会員】	【継続賛助会員】
高橋 研斗	大野 真由美	大志野産業株式会社
竹内 靖子	田中 惟介	関西キリンビレッジサービス株式会社
	中井 正博	近鉄グループホールディングス株式会社
		株式会社バーナル
		阪急電鉄株式会社
		株式会社ビー・アイ・シー

大阪YMCAのホームページで
 その他の情報をご覧いただけます。

