

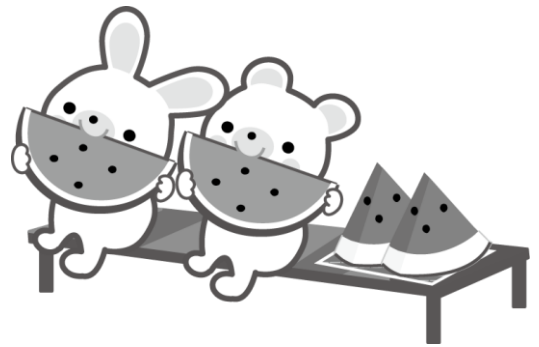


おにぎり通信

2013年8月10日 (土曜) 四ツ谷おにぎり仲間

こんにちは！私たちは毎週土曜日に、四ツ谷周辺と銀座・日比谷公園、東京駅周辺で生活されている方々を訪問しているボランティアグループです。

今日8月10日は語呂合わせがよく、色々な記念日になっています。「宿の日」(8(や)と10(と)の語呂)「健康ハートの日」(8(ハ)、10(ト)の語呂)、「焼き鳥の日」(8(や)き10(と)り)、「帽子の日」(帽子→ハット→8と10)、「パレットの日」(8(パ)、10(ト))などです。



☆<7月29日 福祉行動報告>
どなたもお見えになりませんでした。

連日の暑さで体調を崩している方も多いかと思えます。具合の悪い時は、遠慮せず、福祉行動の利用をお願いいたします。

次回の福祉行動：8月12日(月)

朝8時30分までに東京駅丸の内北口の地下・喫煙所脇の車輪のところに集合です。

病気やケガの治療を希望される方や、体を休めたい方と一緒に福祉事務所まで、ボランティアが同行いたします。福祉行動は原則として毎週月曜日に行います。福祉行動は参加されるそれぞれの方が、ご自身の希望をご自身の言葉でハッキリと福祉事務所に伝えることにより成り立ちます。

最寄の福祉事務所

中央区福祉事務所・・・中央区築地 1-1-1 中央区役所4階

千代田区福祉事務所・・・千代田区九段南 1-2-1 3階

＜歯を磨く大切さ＞

歯を磨いていると、歳を取っても健康でいられる可能性が高いことが最近の研究で判明しました。

一般的に、大人の歯は、親知らずを除き28本あります。歯の数が減ってしまうほど、怪我や病気をしやすくなります。

例えば、脳卒中は、失った歯の数が多ほど発症の危険性が高いことが分かりました。

日本人の死因で3番目に多い肺炎では、失った歯の数がゼロから9本の人たちと比べて、10～19本では2.46倍、20～28本では2.37倍、死亡の危険性が高まるとの結果が出ました。

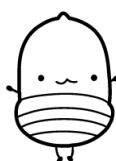
怪我に関しては、失った歯の数が14本以下の人と比べると、歯が全くない人は6.14倍、15本から27本失った人は4.89倍、大腿骨頸部を骨折しやすいことが分かりました。

さらに、歯が少なくなると栄養摂取にも支障がでます。

失った歯の数が3本以下の人と比べて、歯が1本もない人は、菓子類、米飯類を多く食べていて、野菜類、特に緑黄色野菜や、乳製品を取っていないことがわかりました。歯が少なくなると、ニンジンなど硬い野菜は食べにくくなるので、敬遠されているようです。

菓子や米といった炭水化物ばかりを食べていると栄養が偏るため、骨が弱くなって骨折しやすくなり、また、抵抗力が落ちて病気にかかりやすくなります。

日々忙しいと歯を磨くのがおっくうになることもありますが、1分程度でもいいので歯磨きをしてみましょう。今ある歯を大切にすることで、今後も健康でいられるようになります。



おにぎりを包んでいるラップや読み終わった通信は放置せずに、ゴミ箱に入れるなどして片付けにご協力をお願いいたします。

おにぎりはかならずその日のうちにお召し上がり下さい。

受け取るのは、1人1個でお願いいたします。

よつや なかま れんらくさき いわた
四ツ谷おにぎり仲間 連絡先:090-4959-0652(岩田)