

発行：吉田地区地域コミュニティ運営協議会事務局
0954-43-9380

ご入学おめでとうございます。～地域の宝、健やかに～



4月11日吉田中学校において、第76回入学式が挙行されました。(右下写真) 真新しい制服に身を包んだ14名の新入生が、上級生の2.3年生に暖かく迎えられました。桑原校長先生は「自分の夢をかなえるために中学校の3年間でしっかり学んでほしい。」と歓迎の言葉を述べられました。

吉田小学校では、入学後の4月15日に「新入児交通安全教室」を行いました。(左上写真) 信号、横断歩道の正しい渡り方などを交通指導員や警察官に教わり、「道路で遊ばない」「信号などを自分の眼で確認すること」などを約束しました。



各区をぶらりご訪問！



第2回目は血屋区です。西島区長さんに「肥前吉田焼窯元会館」をご案内いただきました。血屋区の街並みを形成した歴史的な窯業の果たした役割や現在の消費者ニーズにマッチした商品群の特徴などのお話を伺いました。地域の皆さんにももっと吉田焼を知ってもらいたいとのことです。

専門部会が開催されました!!

5月23日の「総務・広報部会」を皮切りに部会が開催されています。会長の選任と今年度の事業の具体的な進め方について、話し合いを行いました。



気になるのは、やはり「コロナの感染状況」です。コロナが落ち着けば実施とか、規模を縮小して行うなど、その影響はコミュニティ活動に大きなものがあります。しかし、今できる対策によりコミュニティ活動の継続を目指します。

LINEで結ぶ吉田の縁

吉田コミュニティでは、簡単な「LINE教室」を開催します。スマホを購入したけど、LINEはまだやっていないという方が対象です。3人ほど集まれば随時開催しますので、事務局にご連絡を！

編集後記

この数年異常気象により、吉田地区においても大雨による被害が多発しております。「備えあれば憂いなし」雨の前にハザードマップの確認や水路の点検などを終えておきましょう。

タタタタタタ！

1秒間に6回言ってみましょう。スマホで測れますよ

岡山大学がそのプレスリリースで、1秒間に「タタタタタ！」と6回言えない人は要介護予備軍になるかも知れないと発表しました。以下はそのことを紹介しニュースの記事のご紹介です。

岡山大学病院歯科・予防歯科部門の竹内倫子講師、岡山大学学術研究院医歯薬学域予防歯科学分野の森田学教授らの研究グループが明らかにしました。

岡山大学病院歯科・予防歯科部門を受診した60歳以上の患者を対象に、フレイル評価をした上で健康だった人97人について口腔機能や歯の状態、歯周状態を調べました。口腔機能では、舌の背側の細菌数▽口腔水分▽舌圧▽咬合力▽咀嚼能力▽嚥下機能▽ODKを検査しました。ODKは、唇の運動機能を反映する「パ」、**前舌の運動機能を反映する「タ」**、後舌の運動機能を反映する「カ」について、それぞれをできるだけ早く5秒間繰り返し、発音回数を調べる検査です。2年後、97人は健常群63人(うち男性は21人)、フレイル群は34人(うち男性13人)で区分されました。さまざまな要因を分析すると、「タ」を発音する能力は2年後のフレイル状態との関連性が強いことが判明しました。2年後も健康な人は、1秒に平均して6.3回発音できたのに対して、2年後にフレイルに陥った人では5.9回で、舌の動きがやや衰えていたことが判明。発音能力と未来の健康状態は深く関連しているとみられます。

口腔機能を維持・向上するには、顔の表情も豊かにする「**顔面体操**」、舌の動きを滑らかにする「**舌体操**」、唾液の分泌を促す「**唾液腺マッサージ**」などの健口体操が効果的とされており、自治体や歯科医師会が教室を開催するなど力を入れています。岡山大の研究者は「舌の動きは訓練すると維持・改善できるといわれているため、舌の動きが衰えないようしっかり動かすことで、フレイルを予防できるかもしれません」とコメントしています。

※フレイル = 健康な状態から要介護の状態に移行する中間の段階



吉田コミュニティでは、「健康」と「笑顔」に満ちた地域づくりに努めます。今後も空き紙面を利用して、お役立ち健康情報を提供していきます。

事務局に「舌体操」用の「かみかみ百歳体操DVD」がありますので、関心がある方にはダビングしてご提供いたします。