

口から若返る

いつまでも自分の歯でしゃべることができることは、口だけでなく全身のアンチエイジングに大変重要な要素です。さらに口の中の炎症である歯周病を放置しておく、生活習慣病に罹患するリスクが高まることも報告されています。

歯周病は単に歯周病の原因となるだけでなく、高齢者に多く見られる

全身の健康の入り口に

近ごろ話題になっていく。それは、私たちの多様なボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)。その対策のために特定健診や特定保健指導などがスタートし、「運動指導」とともに「食事指導」が行われることが期待されています。

このように現代は食育の大切さが改めて問われています。そもそも「食育」とは何なのでしょう？「食育」とは、食に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人を育て、人が豊かな食生活を築き力をはぐくめるようになることを目指しています。

なぜ、ここまで国として食育を推進することが重視されているのでしょうか？

病気の予防に対する国の危機感の象徴と考えられます。こうした背景から超高齢社会に突入した日本では、口から始めるアンチエイジングが重要なカギを握っているといわれています。

(鶴見大学歯学部附属病院院長・斎藤一郎、イラストは、ふじたとしお)



情報

▼Aークロスの会作品展 福岡県内の20の作家やグループでつくる「Aークロスの会」による作品展が10日から15日まで、福岡市中央区天神のアクロス福岡で開かれる。折り紙陶芸やガラスアート、押し花、草紙画など約160点を展示する。折り紙や粘土などの体験教室(材料費必要)や、作家による実演もある。アクロス交流ギャラリー11092(725)9100。

▼認知症介護者のつどい 認知症の人と家族の会福岡県支部は11日午後1時~4時に「家族の会・認知症介護者のつどい」を開く。場所は福岡市中央区荒戸3丁目の同市市民福祉プラザ。介護にまつわる悩みや考えを共有することで、よりよい介護につなげることが目的。無料。介護家族以外は要予約。問い合わせは同支部092(771)8595。

▼女性の方が健康管理を実践 男性より女性の方が体重を小まめにチェックし、肥満を解消しようとする努力していることが、オムロンヘルスケアの調査で裏付けられた。

調査は昨年12月下旬に実施、30代から50代の男女それぞれ600人から回答を得た。それによると、日常的に体重を測定しているのは、男性では

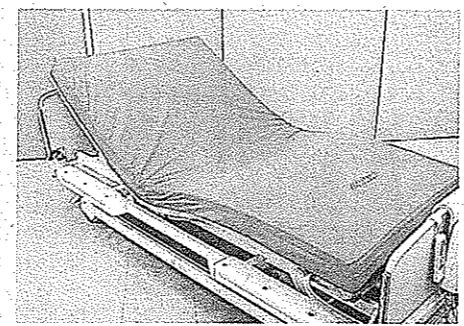
生活

介護が必要となり、寝たきりの状態が続くと床ずれが起きやすくなります。床ずれは体の一部が圧迫を受け続けて血液の流れが悪くなり、その周辺の組織が壊死して起こるものです。本人にとつてつらいことで、介護するの大変です。

写真は、床ずれを防止するエアマットで、福岡県の助成事業として、産学官のプロジェクトチームによつ



床ずれを防ぐエアマット



寝心地が良い物になりました。その意味でこのエアマットは画期的です。さらにマットの両脇がつぶれにくいのでヘッドから起き上がりやすくなり、おむつ交換などの介護も楽になります。

エアマットは、介護保険制度で床ずれ防止用具として貸与される用品です。制度を活用してうまく利用してください。

(高齢生活研究所代表・浜田きよ子)

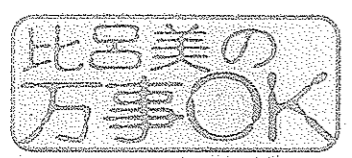
▼「P・Wave(ピーウェーブ)」(20万7900円)・九州日立マクセル(福岡県福智町) =0947(22)4142

部下のしかり方が分からない

何をためらっているんですか。若いものが成長しない、成り立たない。それが仕事の、そして社会の基本ではない。だったら成長してもらわなかつたらいい。

ただもちろん「叱る」というのもいろいろあります。とていませうか、「叱る」という言い方で、この行為を考えるとちやだめなんです。そこには、上から下に伝達、悪いのは下という思いこみがあるからです。

この部下の仕事のテキナさは、部下という人間の一面にすぎず、世代間の違いはあるが、どんなに違って人間には違わなく、それなりに、何かを悩んで



後輩の仕事ぶりがあまりに目に余り、しかりたくなるのをぐっとこらえることが多くなりました。自由に仕事をしてもらいたいのですが、上司に対するホーレンソウ(報告、連絡、相談)などごく基本的なことも守れない彼らに、腹が立ってしまうのです。しかしパワハラと言われたり、彼らは繊細なので「心の病」の原因になっては…とも思いためらいます。そういう私もちょっと前までは若者のつもりだったのですが…。(39歳、会社員)

だり何かに感動したりしながら成長してきたのだし、これから生きていくのだというところを認めてもらいなさい。…いや、むしろかたいのはわかるけど、認めようとしてもらいなさい。そうすれば、当然、「叱る」なんていう頭ごなしの言い方はできなくなります。

そして当然、仕事が終わったあともするすると飲みに行つて交流を深めるなんていうのは、個人を認めない、群れの原理のバカバカしい手段であることもわかります。酒の勢いは借りちゃいけません。

部下にきちんと教えることとパワハラは違います。パワハラは、後先考えない、利己的ないじめにすぎません。むしろ、いつの世も、他人に

節度を持って教えよう

対して節度を持ち、自分を保ち、必要に応じて部下や後輩に手をさしのべられる人は、部下や後輩から尊敬されます。

その気になって社会を見渡し、そういうテーマの本(新書でいろいろ出てます)やマンガ(「モーニング」なんてそれ系のマンガがいっぱい)をちゃんと読んでみればすくわかる。いい部下との関係も、部下たちの働きぶりも、すべてあなたにかかっているのだと思えば、おもしろい。意識的に自分を訓練していつて下さい。

(詩人・伊藤比呂美、絵も)

◆相談をお寄せください 伊藤さんが独自の切り口でお答えします。相談は必ず連絡先を明記して。秘密は厳守します。