

休日は
元気
チャージ

オリンピック
で見た / チャレンジしてみよう!
新スポーツ体験

スケートボード、BMX、スポーツクライミングなど、東京オリンピック2020で注目された新競技。自由なストリート文化を感じさせるイマドキスポーツが、県内の施設でも楽しめますよ。

華麗でダイナミックな技

BMX (ビーエムエックス)

頑丈でシンプルな構造の競技専用自転車で、スピードや技を競うBMX。コースで着順を争うレースと、技の難易度を競うフリースタイルがあり、後者は東京五輪の新種目として注目されました。ジャンプやスピンなど技の華麗さとダイナミックさが魅力。



スピード感あふれる

3×3 (スリーバイスリー)

3人制のバスケットボール。体育館など大きな施設がなくても、また屋外でも楽しめます。基本的なルールは通常のバスケとあまり変わりませんが、独自ルールもあり、スピード感あふれる展開が魅力です。

多彩なトリック(技)で魅了

スケートボード

若い世代の五輪活躍で人気急上昇。宮崎出身で英国代表のスカイ・ブラウンさんも注目を浴びました。ボードに乗るだけでも気持ちいいですが、ジャンプなどのトリック(技)を覚えると一気に楽しくなります。



肉体×頭脳のスポーツ

スポーツクライミング

自然の岩場を登るフリークライミングから派生し、より競技性を高めたスポーツ。リード、ボルダリング、スピードの3種目があり、ボルダリングは一般のジムなどにも増えています。全身を使うとともにコースを読むなど頭脳も使うスポーツです。



県内体験スポット



祇園スポーツパーク 宮崎市

ピラミッドやハーフボウルなどさまざまなセクションを配置。初心者から上級者まで楽しめる。

スケボー インライン BMX

宮崎市祇園1-49 ☎0985-42-8996
開 9:00~21:00 料 小中学生100円、高校生以上200円



宮崎県体育館 宮崎市

屋内の人工登はん壁はマットもあって初心者でも安心。屋外壁は講習会受講で利用可能。

ボルダリング ロープクライミング

宮崎市宮崎駅東2-4-1 ☎0985-24-3975
開 9:00~22:00(日曜は17:00まで)*第3火曜休館
料 屋内:児童生徒40円・その他80円、
屋外:児童生徒100円・その他190円(1時間)



川原自然公園 木城市

ボルダリングは屋内施設でレベルに合わせたコースが設定されていて、初心者から上級者まで楽しめる。

ボルダリング MTB

木城市大字川原476 ☎0983-32-4122
開 9:00~16:30(火・金曜18:00~21:00)
料 ボルダリング4時間500円、MTB2時間1000円



川の駅スケートパーク 都城市

自然の地形を生かしたリバーサイドパーク。広々とした空間でスケボーなど楽しめる。ヘルメットやMTBの貸出あり。

スケボー インライン 3on3 クライミング

都城市都島町82 ☎0986-26-5517(川の駅公園事務所)
開 9:00~17:00
料 無料(おもしろ自転車、MTBレンタルは1時間110円)

Sante

サンテ
宮崎

11
vol. 98
2021 November

【健康みやざき】
「サンテ」とは、フランス語で「健康」という意味です。



オーラルフレイルについて
—人生100年時代を健康に生きるために—

佐野歯科 佐野 裕一

お口の健康が全身の健康につながる

お口周りの筋肉を鍛えて
アンチエイジング
食べて守ろうお口の健康

協会ニュース
New Face
協会スタッフのお弁当事情



健康情報誌 **Sante** 宮崎 **11**
vol. 98
2021 November

(公財) 宮崎県健康づくり協会

〒880-0032
宮崎市霧島1丁目1番地2(総合保健センター内)
TEL:0985-38-5512(代表)
FAX:0985-38-5014
E-mail soumu@miyakenkou.or.jp
ホームページ <https://www.miyakenkou.or.jp>

ホームページはこちらから

表紙写真: w/d/PIXTA (ピクスタ)



- | | |
|------------------|--|
| 都城事業所
都城保健所内 | 〒885-0012 都城市上川東3-14-3
TEL 0986-21-0880 FAX 0986-21-6731 |
| 日南駐在
日南保健所内 | 〒889-2536 日南市吾田西1-5-10
TEL 0987-21-1350 FAX 0987-21-1351 |
| 小林駐在
小林保健所内 | 〒886-0003 小林市堤3020-13
TEL 0984-23-7398 FAX 0984-23-8070 |
| 高鍋駐在
高鍋保健所内 | 〒884-0004 高鍋町大字蚊口浦5120-1
TEL 0983-22-5767 FAX 0983-23-5139 |
| 延岡事業所
延岡保健所内 | 〒882-0803 延岡市大貴町1-2840
TEL 0982-35-0126 FAX 0982-35-0208 |
| 日向駐在
日向保健所内 | 〒883-0041 日向市北町2-16
TEL 0982-53-6082 FAX 0982-53-6286 |
| 高千穂駐在
高千穂保健所内 | 〒882-1101 高千穂町大字三田井1086-1
TEL 0982-72-3253 FAX 0982-72-4786 |

YouTubeにて動画公開中!

動画で楽しむ
食事・運動



「オーラルフレイルについて」 -人生100年時代を健康に生きるために-

プロフィール

佐野歯科 佐野 裕一

昭和61年3月 九州大学歯学部卒業
平成8年5月 佐野歯科開設
平成29年6月 一般社団法人宮崎県歯科医師会 地域保健担当常務理事（現在に至る）
県内の歯科保健推進のための啓発活動に取り組んでいる。



オーラルフレイルとは

加齢に伴い心身の機能は徐々に低下し、虚弱に傾きながら要介護状態に陥っていきます。この健康と要介護状態の中間地点の虚弱状態のことをフレイルと呼びます。「オーラル」は口腔のことなので、オーラルフレイルは簡単に言うと「お口の虚弱状態」と言えます。オーラルフレイルは、その進行に伴い次の4つのレベルから構成されます。

「第1レベル 口の健康リテラシーの低下」

口腔機能管理に対する自己関心度（口腔リテラシー）の低下により、ブラッシング等が疎かになり、歯周病や残存歯数の低下のリスクが高まる段階

「第2レベル 口のささいなトラブル」

滑舌低下、食べこぼし、わずかなむせなど、ささいな口の機能低下が生じる段階

「第3レベル 口の機能低下」

口腔機能の低下が顕在化し、サルコペニア^{*1}や口コモ、低栄養へと陥る段階

「第4レベル 食べる機能の障がい」

咀嚼機能や嚥下機能（食物を噛み砕いたり、飲み込んだりする働き）が低下し、栄養障害、運動障害、要介護状態に至る段階

このようにオーラルフレイルは、4つのレベルに分けられていますが、実はレベル1からレベル4への一方通行ではなく、適切に対応すればその進行を食い止め、より良いレベルの状態に改善することも可能です。

オーラルフレイルに関する調査

千葉県柏市にてオーラルフレイルに関する調査が行われています。介護認定のない2000人に対し、お口に関する6項目（残っている歯が20本未満、咀嚼力が弱い、舌の力が弱い、滑舌の低下、硬いものが食べづらい、むせが増えてきた）のうち3項目以上に該当する方をオーラルフレイルとして、その該当者を4年間追跡した結果、その様々なリスクが分かってきました。

オーラルフレイルの人が抱えるリスク（危険度）

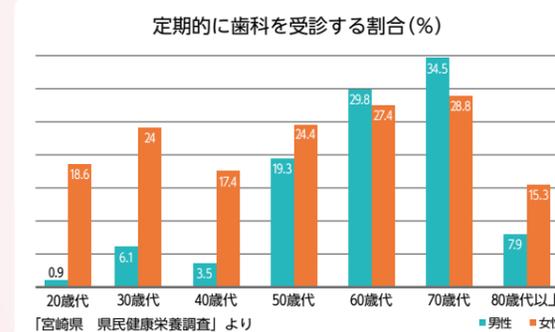
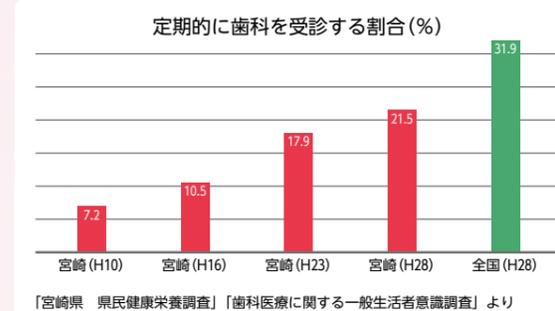
身体的フレイル	2.41倍
サルコペニア	2.13倍
要介護認定	2.35倍
総死亡リスク	2.09倍

このようにオーラルフレイルはお口の問題に留まらず、全身的にも大きな影響を持つことが分かります。

オーラルフレイルへの対応法

このオーラルフレイルに対する初期の対応として、まずは自分のお口に関心を持っていただき、ブラッシング等によるお口のケアを行うことが、とても大切です。また定期的にかかりつけ歯科医院を受診し、むし歯や歯周病に対する予防や早期対応を行い歯の喪失を防ぐことも必要です。残念ながら宮崎県は、全国に比べ定期的な歯科受診の割合が低いのが実情です。また年代別でみると、働き盛りの20代～40代の男性の受診率が極めて低いことが大きな課題となっています。

その低い受診率も影響して、80歳で20本以上の歯を持つ方の割合、いわゆる8020達成率も平成28年のデータで、全国平均が51.2%に対し、宮崎県は33.6%とかなり低い状況です。歯が少ないことはお口の機能低下に直結しますので、宮崎県民はオーラルフレイルのリスクが高いと言えます。今後、歯科の定期受診率を上げ、県民の歯の残存数を高める必要があるといえるでしょう。



口腔機能低下症

オーラルフレイルが進行すると「口の機能低下」の段階に陥りますが、実はこの段階は「口腔機能低下症」として3年前に新たな病名として認められ、これに対して歯科医院にて検査や指導を医療保険で行うことが可能となりました。歯科というと、むし歯や歯周病の検査や治療のイメージが強いのですが、咀嚼や嚥下等を含んだ口腔機能の検査が始まっているのです。具体的には口腔機能低下に関する7項目（口腔衛生状態不良、口腔乾燥、咬合力低下、舌口唇運動機能低下、低舌圧、咀嚼機能低下、嚥下機能低下）を検査し、3項目以上が該当すれば、「口腔機能低下症」と診断されます。むせることがあったり、硬いものが食べにくいなどオーラルフレイルが心配な方は、是非かかりつけの歯科医院でご相談ください。精密検査を行

ったうえで、口腔機能低下症と診断がついた場合には、問題のある項目についての説明と治療、また口腔周囲や舌や喉などの筋肉を鍛えるためのトレーニング法など具体的な口腔機能改善のためのご指導を行います。気づかないうちに口腔機能低下症が進んでいる場合もありますので、気になる方は早めの検査をお勧めします。



口腔機能精密検査の舌圧測定



口腔機能精密検査のオーラルテアドコキネシス測定^{*2}

新型コロナウイルス感染症とオーラルフレイル

新型コロナウイルス感染症の蔓延に伴い、お口に関する色々な問題が出てきています。

外出自粛によって人と会う機会が少なくなり、特に一人暮らしの場合、会話することが減り発語に係る口腔や喉の筋肉が衰えてしまったり、ストレスがたまることで口腔乾燥症が進行した、歯科で定期的にメンテナンスを受けていたのに、行かなくなってむし歯ができたり、歯周病が悪化してしまうなど、オーラルフレイルが進行しやすい状況となっています。歯科医院では、コロナ禍以前から、マスクやゴーグル、手袋、器材の滅菌など徹底した感染対策を行ってきました。歯科医院でクラスターの発生が、ほとんどないのはそのためです。

安心してメンテナンスや口腔機能低下症の検査等を受けて頂きたいと思います。

100歳の自分のために

人生100年といわれる時代になりましたが、健康に100歳を迎えるためにも、また心豊かな人生を送るためにもお口の健康は欠かせません。オーラルフレイル対策で人生を100%楽しみましょう。

^{*1} 筋肉量が減少して、筋力低下や身体機能低下をきたした状態
^{*2} 舌や口唇、軟口蓋などの運動の速度や巧みさを発音を用いて評価する検査

お口の健康が全身の健康につながる

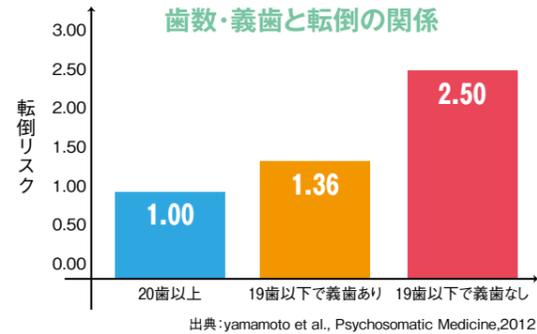


歯と健康長寿

「8020（ハチマルニイマル）運動」をご存知ですか？これは、「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動です。「8020」達成のためには、まず「6024（ロクマルニイヨン）」を達成することが大切です。

歯が多いほど、何でもよく噛めて、おいしく食事ができます。それだけでなく、生活習慣病やがんの予防、認知症や転倒予防につながり、将来要介護状態になりにくいということが分かっています。

人生100年時代、いつまでも自分の歯を保つことが健康長寿への近道です。



歯を失う2大要因とは？

歯を失う原因は「虫歯」と「歯周病」です。特に歯周病は、成人の8割以上が罹患し、40歳以上の人の歯を失う大きな原因となっています。

歯周病の原因は、歯垢の中の細菌ですがこれに喫煙、ストレス、糖尿病、不規則な食習慣、口呼吸、歯ぎしりや食いしばりなどの因子が加わり重症化します。なかでも喫煙は最大のリスクであり、喫煙本数が増えるほど歯周病の罹患リスクが高くなります。

歯周病が進行するとどうなる？

歯周病が進行すると、歯周病の原因菌やそれらが出す炎症物質が歯肉の毛細血管に侵入し、血流にのって全身に運ばれます。それにより動脈硬化や心筋梗塞、誤嚥性肺炎などの疾患にも関連することが分かっています。

特に糖尿病の人は歯周病になりやすく、一方で歯周病による慢性的な炎症は血糖値を下げるインスリンの働きを妨げ、血糖コントロールが不安定になるとも言われています。

歯周病と糖尿病の関係



毎日のケアと定期的な歯科健診受診でお口の健康を守ろう！

虫歯や歯周病予防の基本はブラーク（歯垢）コントロールです。歯ブラシでブラッシングすることが基本ですが、歯と歯の間の汚れは歯ブラシだけでは60%程度しか除去できません。デンタルフロス（糸ようじ）や歯間ブラシなども一緒に使用することが大切です。また、ブラークが石灰化して固まった歯石は自分でとることはできないため、歯科で取り除いてもらう必要があります。

歯と口の健康は子どもの頃からの積み重ねです。毎日の口腔ケアはもちろん、定期的に歯科健診を受診しましょう。



お口周りの筋肉を鍛えてアンチエイジング

～しっかり食べて、しっかり動くために～

マスクを付けるのが当たり前となった今、表情豊かに会話をしていないのでは？人は他人から見られていることで無意識に表情筋を使うので、マスクをつけ続けていると、表情筋やそれに連動する筋肉が使われなくなるそうですよ。放っておくと顔にたるみができるなど、見掛けの衰えだけでなく、唾液の分泌が減り誤嚥や飲み込みづらさにつながることも言われています。

そこで今回は、お顔もお口も若々しく健康であるために、お口周りの筋肉を鍛える簡単で効果的な体操をご紹介します。ぜひ食事前の習慣にしてみてください。

やってみよう その1 お口周り舌の筋肉を鍛えるパタカラ体操

食事前の体操がおすすめです

発音	パ	タ	カ	ラ
	唇をはじくように	舌先を上の前歯の裏につけるように	舌の奥を上顎の奥につけるように	舌を丸め、舌先を上の前歯の裏につけるように
期待される効果	唇を開け閉めする力を鍛え、吸う、飲む力を強くする	舌先を鍛え、食べ物を押しつぶす力を強くする	舌の奥を鍛え、飲み込む力を強くする	舌を巻く力を鍛え、食べ物を丸める力を強くする

※各8回発音し2セット行う「パパパパパパ、タタタタタタ、カカカカカカ、ララララララ」

やってみよう その2 誤嚥を防ぐ唾液腺マッサージ

▼アクセスはこちらから
Youtubeにて動画公開中!

唾液がしっかりと出ると、食べ物の塊をつくり、飲み込みやすくなり、誤嚥を防ぎます！さあ、優しくマッサージしましょう。

<p>①耳下腺マッサージ</p> <p>指数本を耳の前（上の奥歯あたり）に当て、10回ほど円を描くようにマッサージしていく。</p>	<p>②顎下腺マッサージ</p> <p>顎の内側を耳の後ろから顎の先に向かって指先で3～4か所押しつけていく。</p> <p>一か所につき目安は5回行う。</p>	<p>③舌下腺マッサージ</p> <p>両手の親指をそろえて顎の下に当て、10回程ゆっくり上方向に押し当てる。</p>
--	---	---

大唾液腺の分布



参考:公益財団法人 日本歯科医師会 健康ひょうご21県民ポータルサイト

おまけ 噛み合わせと肩こり・頭痛

噛み合わせが悪いと首筋や肩の筋肉が過度に緊張し、結果肩こりや頭痛、腰痛などを引き起こすことがあるそうです。1回の噛む力は小さくても、毎日何千回と噛んでいるため、定期的に歯科健診を受けて噛み合わせもチェックするようにしましょう。

食べて守ろうお口の健康

人が80歳まで1日3回食事すると仮定した時、なんと**87,600食**をとることになります!

「食事は口からとることが当たり前」と思っているあなた! 今ある歯の本数、噛む力、飲み込む力など... これからも長く付き合っていく自信はありますか? 今回は、お口の健康を保つ食事や食べ方のポイントをお伝えします。

ポイント1 噛む力を維持しよう!

日頃からあまり噛まない食事をしていると、噛む力が徐々に弱くなり、自然と噛まなくてもよい食べ物を好むようになります。特に高齢者は、歯が欠けたり噛む力が衰えると食事が面倒だと感じ、**欠食**や**低栄養**に繋がる恐れもあります。また、歯の本数と食べられる物には関連性があり、**歯の本数が減るにつれ、食べられる食品の数が限られてきます**。今ある歯を大切に、よく噛んでゆっくり食事をする習慣を身につけましょう!



ポイント2 普段の食事でも貴重なトレーニングに!

噛む力や飲み込む力を保つには、**お口全体をフルに使って食べる料理がお薦めです**。例えば、具材を大きめに切って噛み応えを残したり、骨のある魚や肉、殻付きの貝など、**食べる時に唇や舌をよく使う食材**を、普段の食事に取り入れましょう。また、**麺類やスープ**など、すすって食べる料理もお薦めですよ!



ポイント3 バランス良く食べよう!

主食・主菜・副菜のそろった、栄養バランスの良い食事は、お口の健康を保つために大切です。**いろんな食品から栄養素をとることで、歯や歯茎の健康を保ち、歯周病や口内炎などの予防にもなります**。また、「だらだら食べ」や「ながら食べ」は虫歯の原因にもなるので、決まった時間に食事をすることも大切です。

お口の健康を保つ主な栄養素と食品	
歯と歯茎の健康に必要	たんぱく質、カルシウム、ビタミンA(歯のエナメル質強化) レバー 牛乳 にんじん
歯周病予防に必要	マグネシウム(唾液の質に関わる) アサリ 玄米
口内炎・口角炎の予防に必要	ビタミンB群 肉 たまご 納豆 魚 玄米

コラム 食事の温度と誤嚥

食事の温度と嚥下反射(飲み込む反応)には深い関係があります。**人の体温に近い温度(30~40℃)では、嚥下反射が起こるまでに少し時間がかかるため、誤嚥しやすい**と言われています。誤嚥を予防するには、食事の温度と体温に約20℃の差があれば良いとされていますが、**温かい料理は温かく、冷たい料理は冷たく食べるのが美味しくいただくポイント**になります。



お口の健康を保つ 秋レシピ



秋野菜のゴロゴロきんぴら

- 材料と作り方(2人分)
- レンコン.....80g(1/2筋)
 - 人参.....50g(1/3本)
 - さつまいも.....60g(小1/2本)
 - エリンギ.....1本
 - 醤油.....大さじ1/2
 - 砂糖.....大さじ1/2
 - 酒.....大さじ1/2
 - 白ごま.....少々
 - サラダ油.....少々



食材を切る時は大きめに切る!

- ① 食材を一口大に切る。さつまいもは一度水にさらしておく。
- ② レンコン、人参、さつまいもを電子レンジ(600w)で4~5分加熱。
- ③ フライパンにサラダ油をひき、レンコン、人参、さつまいもにほんのり焼き目がつくまで炒める。次にエリンギを加え、さらに炒める。
- ④ フライパンにAを加え、具材とよくからんだら火を止める。
- ⑤ 器に盛り、白ごまをお好みでかける。

炊飯器で出来る! シーフードピラフ

- 材料と作り方(2人分)
- 米.....1合
 - アサリ(殻付き冷凍).....大さじ1
 - エビ(殻付き).....8尾
 - 玉ねぎ.....1/4個
 - 赤パプリカ.....1/4個
 - ピーマン.....1個
 - しめじ.....1/2株
 - にんにくチューブ.....5cm
 - オリーブオイル.....大さじ1
 - 白ワイン.....大さじ2
 - 塩コショウ.....少々
 - コンソメ顆粒.....小さじ1
 - ターメリック.....少々(カレー粉でもOK)
 - 水.....250ml



噛んだり、飲み込みに心配のある方はシーフードミックスを使ってもgood!

- ① エビをよく洗い、背ワタを取る。冷凍アサリは水につけて軽く洗い、水を切っておく。
- ② 赤パプリカ、ピーマン、しめじは食べやすい大きさに切り、玉ねぎはみじん切りにする。
- ③ フライパンにオリーブオイルをひき、にんにくを入れて火にかける。
- ④ にんにくの香りが立ったら、エビ、アサリ、塩コショウ、白ワインを加え、エビの色が変わり、アサリの口が開くまで炒める。炒めたエビとアサリは血に取り出す。
- ⑤ ④のフライパンで赤パプリカ、しめじ、玉ねぎを炒める。米を洗わずにふり入れ約5分炒め合わせる。
- ⑥ 炊飯器に⑤とBを加え、炊飯スイッチを押す。
- ⑦ 炊き上がったら、エビ、アサリ、ピーマンをまんべんなく乗せ10分蒸らし、盛りつける。



業務企画課
森田 愛璃
マイブーム: 映画・ドラマ・アニメ鑑賞

常に向上心を持って、成長していきたいです。



業務企画課
丸田 彩日
ニックネーム: まるちゃん
マイブーム: 好きな歌手のYouTube鑑賞

迅速かつ丁寧に仕事をしていきますので、よろしくお願いします。

命は食にあり!

協会スタッフのお弁当事情

Iさんの ザ・自炊で節約弁当



業務で外出することが多いですが、お弁当は買わずに自分で作るようにしています!

お弁当歴
2年

心がけていること
なるべく節約できるように、前日の夕食準備の際、お弁当用も含めておかずを作るようにしています。

Oさんの 季節を感じるほっこり弁当

今はコロナ禍でできませんが、多くの人に振舞うことが好きなので、喜ぶ顔を想像しながら作るのが楽しみです。

お弁当歴
10数年

心がけていること
季節の食材を使い、彩りは“赤黄緑白黒”を意識しています。常備菜もよく詰めています。



管理栄養士から

昼食時は1日の中で最も代謝が良く、栄養素が効率よく利用される時間帯なので、品数が豊富なお弁当は、理にかなっており大変素晴らしいです! また、前日に準備したり、つくりおきの常備菜を活用する工夫もとても良いですね。

カラダ グッド ミヤザキ
11月21日(日)は、**Karada Good Miyazaki フェスタ 2021** へ行こう!

JAアズムホールでイベントを開催します。

詳しくは、当協会ホームページやテレビ宮崎商事のホームページなどをご覧ください。

クイズ

宮崎県の「80歳で20本以上の歯を持つ方の割合」は、全国に比べ、かなり低い状況です。おおよそ何%でしょうか。

- A 10%
- B 30%
- C 50%
- D 70%

応募方法

サンテクイズに正解した方の中から抽選で3名の方にクオカード1,000円分をプレゼントします。必要事項をご記入の上、宮崎県健康づくり協会HPのサンテクイズ応募フォームまたはハガキにて応募ください。いただいた個人情報は、プレゼント送付のみに使用させていただきます。

前回のサンテクイズの答え **C.30分** でした!

必要事項

- ① サンテクイズの答え
- ② 年齢
- ③ お名前
- ④ 郵便番号、住所
- ⑤ サンテの感想、ご意見など

応募締切 **令和3年12月10日(金) 当日消印有効**
当選者の発表はプレゼント発送をもって代えさせていただきます。クイズの答えは次号で発表します。

応募先

応募フォームはコチラ



〒880-0032 宮崎市霧島1-1-2
宮崎県健康づくり協会 「サンテ宮崎」編集係