



せんしょう苑 望洋荘 便り

第125号
平成26年
4月発行

歯を大事にしなすうへその一 — 唾液の役割について —

社会福祉法人りんさく福祉会

理事長 須田 晃

歯や口腔内のことを考えた時、大きな役割を持つのが唾液です。唾液の効果を
知り、その活かし方について書いてみましょう。

唾液は三つの大唾液腺（耳下腺・顎下腺・舌下腺）と五つの小唾液腺（口唇腺・
頬腺・臼歯腺・口蓋腺・舌腺）から口の中に出てきます。分泌量は一日一〜一・
五リットルとも言われますが、年齢、性別などによって個人差があり、年をとる
に従い少なくなります。また梅干しのことを考えただけでも出るように、心の動
きともかわっています。また梅干しのことを考えただけでも自然に出てきます。それに時
間帯によっても変化し就寝前には出にくいので、寝る前に飲食を避けることは胃
腸を休めるのと同じく、口にとっても大切なことと言えます。

これまで、歯は一旦むし歯になりかけると治らないと言われてきましたが、歯
の表面上の脱灰（カルシウム分が解け始めて白濁しかけること）は、唾液によつ
てかなり修復されることが分かっています。唾液の中のカルシウムアバタイト
という成分が歯の表面を保護し、再石灰化を促します。またペリクルという薄い
皮膜を作って、食べ物による歯の表面の脱灰を防ぐ役目もします。

ただし、むし歯が進んで「う歯」と言われる実質欠損ができると元には戻りま

せんので、唾液を有効に使って口腔内を健康に保つことが必要となり
ます。実際には飲食のたびごとに歯の表面がわずかに脱灰し、表面が
ザラザラになりにかけても、唾液が修復してくれるのです。従ってよく
噛んで唾液を多く出すことは食事をしながらむし歯の予防をしている
ことになります。

しかし、長い時間歯の表面に食べ物、特に甘い物が付着していると、
それだけでむし歯菌といわれるストレプトコッカス・ミュータンスが
増えるので、歯ブラシや糸ようじなどで歯の表面をきれいにしておく
ことが必要なのです。

この唾液は血液から作られています。デンプンを消化するアミラ
ーゼ、抗菌作用を持つリゾチーム、免疫グロブリン、血液型物質など
が含まれています。小児が皮膚に小さな傷を負った時など、お母さん
が唾液を塗って「痛い痛い飛んで行けー」などと言うことも、心
を他に向けるだけでなく、科学的にも意味がありそうです。また唾液
の多くは水分ですが粘着性を持つムチンが含まれ、それによって口の
中を湿潤に保ち、発音や噛むこと及び飲み込むことを円滑にしてくれ
ています。高齢になると唾液が出にくくなり、嚥下運動（飲み込み）
がしにくくなることもよく知られていますので、食べ物にとろみをつ
ける必要も出てきます。

昔から「多少の病気は食事をゆっくりよく噛むことで治る」とまで
言われています。ここにも唾液の効果がありそうですが、消化を助け
ることはもちろんよく噛むことで心が落ち着き、唾液が出ることによ
って口の中の乾きが止まり、平常心で物事に対応する力が生まれるこ
とも間違いなさそうです。つまり、唾液は費用のかからない特効薬と
いえるでしょう。

職員の皆さん、入居者の方々に食事の大事さを理解して頂くとも
に、食事が楽しくなる様に心配りをお願い致します。

*引用文献 職場の教養 通巻四五〇号 澤 秀一郎著

介護老人福祉施設 望洋荘

お花見会

勿来・豊間・永崎・薄磯ユニット

四月十日(木曜日)勿来ユニットの入居者様と職員で三崎公園に午前・午後に分かれて花見に行つて来ました見事に満開を迎えて桜の下でお茶やお菓子を召し上がりました。十一日には永崎ユニットがエプリアにショッピング久しぶりの買物を気分転換、職員も震災後初めての元職員と再会をしました。十二日には豊間・永崎ユニット合同で花見に出掛けられ桜の満開の下で「きれいだね」「来れてよかった」など笑顔でお話しされていました。



アクアマリン見学 勿来ユニット

四月二十三日(水曜日)

勿来ユニット入居者様と職員でアクアマリンふくしまへ見学にかけました。潮目の海(黒潮と親潮)を象徴する2つの水槽の下で記念撮影されました。又、売店でのお買い物をしたり、楽しい一時をお過ごしされたようです。

平成二十六年 家族会総会

四月二十七日(日曜日)

家族会総会を

午後一時三十分より開催

初めに会長の小林様より挨拶をいただき、施設長より御礼の挨拶があり総会を開催しました。

事務局より平成二十五年度事業

報告・会計報告し質疑応答に入り

承認をいただきました。

続いて平成二十六年度事業計画・

予算編成の議題に移り質疑応答後承認を頂き総会が終了致しました。

今年度も御家族の皆様方には御協力をお願い致します。



お花見会・みまや東ユニット

四月七日(月)午前九時より、小島第一公園にて、みまや東ユニットのお花見会を行いました。

天気は快晴でしたがまだ少し肌寒く、皆様は厚着をしての参加となりました。外の空気を吸われますがすがしい気持ちになられたのか、公園までの道を歩きながら、「いやあ外は気持ちがいいね」との声も聞かれていました。

公園に着いてからは、咲き乱れる桜の花に感激された様子で、談笑を交わし、皆で料理を食べて、お花見の間は絶えず笑顔がみられておりました。



お花見会・みまや南ユニット

四月九日(水)午前九時より、小島第一公園にて、みまや南ユニットのお花見会を行いました。気候も徐々に暖かくなり、花見会場となつた公園ではゲートボールを楽しむ人の姿などが見られました。

ビールやお茶を飲んだり、テーブルに並んだオードブルを皆で食べて、「あんたこれ食べなよ」と職員にも料理を勧めてくださる姿もみられました。「見事な桜だね」と楽しく談笑したりしながら、最後は満開の桜の木の下に並んで、記念撮影を行いました。

一方で体調の優れない入居者様もあり、早く元気になって、来年は満開の桜の下でみんな一緒にお花見が出来ますように、切に願うものであります。



お食事会・みまや西ユニット

四月二十五日(日)、午前十一時三〇分より、みまや西ユニットにて、お食事パーティーが催されました。サンドイッチや海苔巻き、唐揚げエビフライなどが入ったオードブル、色とりどりのフルーツ、それに入居者様が作った漬け物などがテーブルに並べられ、入居者の皆様から「〇〇が美味しそう」「あの〇〇が食べたい」など、はじまる前から興奮気味でした。それぞれが食べたいものを小皿に取り分け、みんなで楽しく雑談しながら、美味しうに頬張っていました。また、入居者様が漬けてくれた漬け物の味は、年期を積んだ方にしか出せない格別の味でした。

本当は、長町公園で花見会を予定しておりましたが、天候不良により、花見の時期を逃してしまい、急遽お食事パーティーに変更となりました。来年はみんなで青空の下、満開に咲き誇る桜を見に行きたいと思っています。



新入職員紹介

今春、新社会人として入社した職員を紹介させていただきます。



望洋荘 栄養士

荒木 望 さん

四月からりんさく福祉会の栄養士として入社しました。荒木望と申します。福島市で生まれ、親の仕事の都合上、子供の頃の四年間を会津若松市で過ごし、その後、大学に入学するまでの十年間を福島市で過ごし、就職を機に東京からいわき市に引っ越して来ました。

青春時代を山に囲まれた自然豊かな土地でのびのびと、友人と有意義な時間を過ごすことができ、心も体もゆつたりとした人間になりました。私は、常に相手の立場に立つて考え、明るく・笑顔でいることをモットーとしています。なぜなら、周りの雰囲気良くなるだけではなく、相手が心地良く感じるように努力することで、円滑な人間関係を築けると考えているからです。

昔から、入居者様一人一人に合わせて、ケアプランや食形態を変え、より良い生活が送れるように多職種で連携し合っている介護施設の仕事に興味がありました。この仕事は入居者様の生活に直接関わることができ、素晴らしい仕事だと思い、また自分もそのお手伝いをしたいと思いました。現在はその夢が叶い、仕事が楽

しく、充実感と満足感を得ています。食事は人間が生きていくために必要なことの一つであり、入居者の皆様の健康を影ながら支え、生活のメリハリを感じることが出来るものの一つでもあると考えています。毎日を退屈でつまらないものと感じさせないような食事を提供できたら良いなと思っています。

入社して一ヶ月ほど経ち、入居者様の顔と名前を覚えるだけではなく、食形態や禁止食品など覚える事がたくさんあり、戸惑うことがたくさんありますが、栄養士として、入居者の皆様の健康と食事を、より豊かで楽しいものできるように努力して参りたいと思っています。

【五月の行事予定】

せんしゅう苑

五月三十一日(土) 午前十一時より

「ガスト昼食会」みまや東ユニット

【五月のお誕生日】

せんしゅう苑

五月 十日 (土) みまや 南ユニット

齋 丸 美與子 様 (八九歳) 誕生会

五月 二十一日 (水) みまや 東ユニット

月 川 一 子 様 (九七歳) 誕生会

五月 二十六日 (月) みまや 南ユニット

猪 狩 クニ子 様 (百歳) 誕生会

五月 二十八日 (水) みまや 南ユニット

佐々木 ヨシエ 様 (八九歳) 誕生会

【五月の行事予定】

望洋荘

五月二十三日(金) 午前十一時より

「外食」 薄磯ユニット

【五月のお誕生会予定】

望洋荘

五月 五日 (月) 豊間 ユニット

赤 間 直 子 様 (八四歳) 誕生日

五月 九日 (金) 勿来 ユニット

吉 田 貞 雄 様 (八三歳) 誕生日

五月 十日 (土) 永崎 ユニット

渡 辺 礼 次 様 (九一歳) 誕生日

五月 二十二日 (木) 永崎 ユニット

猪 狩 久 子 様 (八五歳) 誕生日

五月 二十三日 (月) 豊間 ユニット

森 山 威 様 (八二歳) 誕生日

五月 二十八日 (月) 薄磯 ユニット

三代 ヒサ子 様 (八〇歳) 誕生日

編集後記

『せんしゅう苑・望洋荘』便り
平成二十六年四月三十日発行
発行所 いわき市平豊間字合磯三十九番地
社会福祉法人 りんさく福祉会
地域密着型介護老人福祉施設 せんしゅう苑

介護老人福祉施設

電話 (0246)38-6331
電話 (0246)55-7373 望洋荘